

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Уральский государственный педагогический университет»
Институт специального образования

Кафедра специальной педагогики и специальной психологии

**Игротерапия в коррекции тревожности и страхов у детей старшего
дошкольного возраста с задержкой психического развития, попавших
в сложные жизненные ситуации**

Выпускная квалификационная работа
44.03.03. Специальное (дефектологическое) образование
Профиль «Специальная психология»

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой
к.п.н., профессор О. В. Алмазова

дата

подпись

Исполнитель:
Брагина Анастасия Александровна,
обучающийся БС-51z группы

подпись

Научный руководитель:
Хлыстова Елена Викторовна,
к.п.с.н., доцент кафедры
специальной педагогики и
специальной психологии

подпись

Екатеринбург 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ИСТОЧНИКОВ ПО ПРОБЛЕМЕ ТРЕВОЖНОСТИ И СТРАХОВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ПОПАВШИХ В СЛОЖНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ.....	7
1.1. Тревожность и страхи как психологические проблемы.....	7
1.2. Психологические особенности проявления тревожности и страхов у детей с задержкой психического развития.....	13
1.3. Характеристика сложных жизненных ситуаций как негативных факторов для детей дошкольного возраста с задержкой психического развития.....	18
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ И СТРАХОВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ПОПАВШИХ В СЛОЖНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ...	23
2.1. Методы и методики изучения тревожности и страхов у детей дошкольного возраста.....	23
2.2. Характеристика контингента испытуемых и базы исследования.....	33
2.3. Результаты экспериментального изучения тревожности и страхов у детей с задержкой психического развития, попавших в сложные жизненные ситуации.....	35
ГЛАВА 3. ПОДХОДЫ К КОРРЕКЦИИ ПРОЯВЛЕНИЙ ТРЕВОЖНОСТИ И СТРАХОВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ПОПАВШИХ В СЛОЖНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ.....	47

3.1. Игротерапия как метод работы по коррекции тревожности и страхов у детей старшего дошкольного возраста.....	47
3.2. Составление коррекционной программы по преодолению проявлений тревожности и страхов у детей дошкольного возраста с задержкой психического развития, попавших в сложные жизненные ситуации.....	54
3.3. Анализ динамики проявлений тревожности и страхов у детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития, попавших в сложные жизненные ситуации по результатам коррекционной работы.....	71
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	77
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ.....	79
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	85
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	89

ВВЕДЕНИЕ

В наши дни рождается все больше и больше детей с ограниченными возможностями здоровья. В последние годы резко уменьшилось число здоровых детей. Все большее количество детей, поступающих в школу, имеют такой диагноз, как задержка психического развития (ЗПР). Анализ различной научной литературы показал, что недостаточно заниматься изучением только эмоционального мира детей. Но нужно еще и изучать его взаимоотношения с близким ему окружением, с родителями. Ведь эмоциональное общение – это ведущий вид деятельности детей на первой ступени его развития (Я. Л. Коломенский, А. Д. Люблинская).

Е. В. Новикова, А. И. Захаров и Б. Филлипс проводили исследования в области тревожности и страхов, в которых доказали, что возникали эти два состояния, тогда, когда за их развитие отвечала именно семья ребенка.

Игротерапия в коррекции тревожности и страхов очень важна, т. к. именно в игре у ребенка создается первое впечатление об окружающем его новом и неизведанном мире. Как пояснил известный психолог Д. Б. Эльконин, с помощью игры у ребенка меняется восприятие страхов и отношение к ним и к тревожности. В данном случае игра – это некое самоизбавление от тревожности, беспокойства, агрессии и страхов.

Актуальность настоящей работы вытекает из противоречия между потребностью психологической теории в знании проявлений тревожности и страхов и практике в диагностике и коррекции тревожности и страхов у детей с задержкой психического развития, которые попали в сложные жизненные ситуации. В дошкольном возрасте неблагоприятная атмосфера дома и негативные отношения с близкими провоцируют переживания ребёнком психологических травм, состояния напряжённости и беспокойства, чувства незащищённости, что вследствие приводит к беспомощности. Эмоциональные состояния детей с задержкой психического развития

неустойчивы и поверхностны, следствием чего является внушаемость таких детей, трудность в установлении контактов с другими людьми, тревожность и склонность к аффективным действиям (неготовность к эмоциональным контактам со взрослыми и сверстниками, дезориентация в нравственных нормах поведения). Такие дети более ранимы, чувствительны к возможной обиде, остро реагируют на отношение к ним окружающих. Таким образом, у детей дошкольного возраста тревожность и страхи возникают вследствие фрустрации – потребности в защищённости и надёжности со стороны близкого взрослого ему человека и отражают неудовлетворённость данной потребностью, которая так важна и необходима в дошкольном возрасте. Исходя из всего вышесказанного, игротерапия может помочь в решении данных проблем. По мнению детского психиатра и дефектолога К. С. Лебединской, игротерапия – это метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры. Игра занимает немаловажную роль в развитии личности. В современной психокоррекции, игру можно использовать в групповой психотерапии и социально-психологическом тренинге в виде специальных упражнений и заданий на невербальные коммуникации, проигрывании различных ситуаций и др. Благодаря игротерапии, между участниками создаются близкие отношения, снимается напряжённость и тревога, пропадает страх перед окружающими, повышается самооценка, а так же появляется возможность поверить в себя в различных ситуациях.

Цель исследования – изучить проявление тревожности и страхов у детей с задержкой психического развития, попавших в сложные жизненные ситуации и возможность их коррекции посредством игротерапии.

Объект исследования – тревожность и страхи у детей с задержкой психического развития, попавших в сложные жизненные ситуации.

Предмет исследования – процесс реализации коррекционной работы с детьми с задержкой психического развития, попавших в сложные жизненные ситуации, посредством игротерапии.

Задачи исследования:

1. Подбор и анализ источников литературы по проблеме исследования;
2. Планирование, организация и анализ результатов констатирующего этапа эксперимента;
3. Анализ игротерапии, как основного метода работы по коррекции тревожности и страхов у детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития;
4. Составление и апробация коррекционной программы по преодолению тревожности и страхов у детей дошкольного возраста с задержкой психического развития, попавших в сложные жизненные ситуации;
5. Оформление выпускной квалификационной работы.

База исследования: Россия, Свердловская область, Артинский район, п. Арти, ул. Королёва, 29 – Б, МАДОУ «Детский сад «Сказка».

Контингент испытуемых: Две группы детей старшего дошкольного возраста с диагнозом – задержка психического развития, контрольная (6 человек – четыре мальчика и две девочки) и экспериментальная (6 человек – один мальчик и пять девочек).

Методы и методики: методы теоретического анализа литературы по исследуемой проблеме, опросник на выявление тревожности ребёнка (Г. П. Лаврентьева, Т. М. Титаренко), детский тест тревожности (В. Амен, М. Дорки, Р. Тэмпл), тест «Страхи в домиках» (А. И. Захаров, М. А. Панфилова), история – сказка «Бельчонок» (И. В. Самойленко).

Структура работы: состоит из введения, трёх глав, заключения, списка источников и литературы, 2 приложений.

Список источников и литературы: состоит из шестидесяти четырех источников.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ИСТОЧНИКОВ ПО ПРОБЛЕМЕ ТРЕВОЖНОСТИ И СТРАХОВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ПОПАВШИХ В СЛОЖНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ

1.1. Тревожность и страхи как психологические проблемы

Как указывается в учебнике Г. А. Широковой, А. И. Захаров утверждает, что одной из самых важных эмоций человека, можно назвать страх, который образуется в ответ на опасность. Несмотря на то, что страх – это отрицательная эмоция, он все равно положительно влияет на жизнь человека и сопровождает его с самого начала человеческого существования, играя при этом, защитную роль. Если человек чего-то боится, он старается этого избежать. Страхи различны, например, страх, который образуется в определенных пугающих ситуациях – называется ситуационным. А страх, который зависит непосредственно от характера человека – называется личностно-обусловленным. Также страх может быть придуманный, нафантазированный самим человеком и реальный. Можно выделить в отдельную группу страхов – возрастные страхи, которые возникают в различные возрастные периоды жизни ребенка. В 2-3 года – это одни страхи, в 6-7 лет – совсем другие. Если ребенок остро переживает из-за какой-либо ситуации, то у него могут появиться невротические страхи, которые в свою очередь, требуют к себе особого внимания психологов и родителей ребенка. Потому что при наличии невротических страхов меняется поведение ребенка (Он замкнут, неконтактен, скован и пр.).

Состояние, при котором ребенок, все время беспокоится и волнуется – называется тревожностью. Тревожность может присутствовать у детей, либо постоянно, либо появляется в определенных ситуациях. Постоянная

тревожность является настоящей проблемой т. к. возникает очень часто без видимой на то причины.

Тревожность наблюдается не только у взрослых, но и у детей дошкольного возраста. Ребенка с повышенной тревожностью отличают такие особенности, как: подавленность, неконтактность, враждебность, низкая самооценка и др.

У детей повышенный уровень тревожности может возникнуть вследствие:

- особенностей нервной системы и характера;
- родовых травм, инфекций и других заболеваний, перенесённых в раннем возрасте;
- наследственности;
- болезней, перенесённых матерью во время вынашивания ребенка;
- поражений нервной системы плода и ребёнка до, во время и после родов;
- гиперопеки, гипоопеки и пр.

Среди причин высокого уровня тревожности у детей дошкольного возраста можно выделить:

- постоянный просмотр телевизора ребенком, приводит к тому, что он начинает бояться отрицательных героев мультфильмов;
- постоянные ссоры, конфликты ребенка с др. членами семьи, которые сказываются на спихосоматике ребенка;
- очень сильный испуг, животного например. После которого дети ведут себя странно.

Если ребенок чувствует со стороны родителей безразличие и нехватку любви, то растет тревожным и неуверенным в себе человеком.

- неблагоприятная атмосфера, которая царит в детском саду, также может стать причиной повышенного уровня тревожности ;
- унижения и насмешки сверстников;
- пример близких взрослых. Если мама тревожна, то и ребенок

будет тревожным и беспокойным;

- завышенные требования взрослых к ребёнку;
- алкоголизм родителей, приступы жестокости, а то и просто плохое настроение взрослых;
- властные и авторитарные родители;
- разные взгляды родителей на воспитание ребенка [19].

По мнению А. И. Захарова, страх выполняет защитную функцию. Когда человек испытывает страх перед чем-либо, у него учащается пульс, более частым становится дыхание, повышается артериальное давление.

Страх – это всегда реакция на угрозу, которая формируется в течение жизни ребенка. При этом то, что раньше было безразлично ребенку, становится для него устрашающим. Примером такого явления может быть: какой-либо конфликт, испуг, неудача и пр.

Самыми распространенными среди страхов, являются внушенные страхи. Внушить страхи ребенку могут родители, которые непроизвольно своими эмоциями указывают на присутствие угрозы. Ребенок на невербальном уровне воспринимает сигнал об опасности от родителя. Важно помнить о том, что пугать ребенка специально не нужно, иначе ребенок потеряет уверенность в себе, станет более беспокойным и тревожным.

Если ребенок когда-либо сильно испугался, например, собаки, то этот момент остается в его памяти. И теперь, каждый раз видя собаку, ребенок будет испытывать страх.

«Тревога» и «страх» – эти два состояния встречаются одинаково часто. Объединяет их одно чувство – беспокойство. Кульминацией этих определений является ужас. Тревога является предшествующим состоянием чувству опасности. Больше всего человека пугает то, что нельзя предвидеть. Другими словами его пугает неизвестность. Внутреннюю тревогу чаще испытывают более ответственные люди.

В отличие от страха, тревога может проявиться и чувством радости, например в ожидании встречи с любимым человеком. Беспокойство в свою

очередь перерастает в страх. Если состояние беспокойства беспочвенно, то человек испытывает тревожность. А, если его беспокоит конкретный предмет или действие, то человек испытывает страх.

Страх является проявлением тревоги, он играет роль, некоторого удерживающего фактора. Но, если же человек испытывает такое чувство, как страх страха, то уровень тревожности будет явно высоким.

Страх может быть острым, который возникает в какой-либо конкретной ситуации и хроническим – сопровождающим человека всю его жизнь.

Человек выражает страх через эмоции. Существует четыре уровня страха: патологический, обычный, возрастной, естественный. Возрастной страх – кратковременен и обратим. Естественный страх также обратим и не влияет на характер и поведение человека. Обычный страх выполняет защитную функцию, не позволяя человеку встретиться с пугающим его объектом. И только патологический страх может возникнуть в детстве и сопровождать человека всю его жизнь, мешая при этом полноценно жить [21].

Следует согласиться с мнением А. И. Захарова, что к главным и часто проявляющимся эмоциям человека, относится страх. Ответ на вопрос, что такое опасность, приходит в процессе общения с другими людьми. И именно при этом общении люди могут «заражать» друг-друга определенными страхами, точнее сказать, обмениваются своими страхами [22].

Как указывается в международном научном журнале «Молодой учёный» [4], отечественные психологи уделяют огромное внимание проблеме страха, говоря при этом о том, что идет стабильный рост числа детей с повышенным уровнем тревожности и с большим количеством страхов.

Если эмоциональное состояние ребенка нестабильно, а нервная деятельность ослаблена, то страхи преследуют ребенка длительный период его жизни, а также служат показателем того, что ребенок испытывает трудности общения в семье.

Как указывается в учебнике В. Л. Леви [35], в психологии существует 29 страхов. Их можно разделить на три большие группы: навязчивые, бредовые, сверхценные. Рассмотрим, каждую из них подробнее.

Навязчивые, сюда можно отнести, боязнь замкнутого пространства (клаустрофобию), или к примеру, боязнь воды (гидрофобию) и пр.

Бредовые, этим страхам нет объяснения. Они просто возникли беспричинно и есть у человека. Такие страхи обычно встречаются у аутистов. Например, страх съесть, какую-то определенную пищу и похожие на него прочие страхи.

Сверхценные, им человек уделяет слишком много внимания. Думает только лишь о том, что его пугает. Они более всего распространены в обществе. Часто дети дошкольного и младшего школьного возраста испытывают такие страхи, и помочь им избавиться от них бывает очень трудно.

Следует согласиться с мнением К. Гольдштейна, З. Фрейда, К. Хорни, в том, что тревожность и страхи, отличаются только одним – реакцией. Реакция на тревожность – это опасение за свое здоровье, как физическое, так и психическое. А также опасение, за тех, кого любит человек или что любит человек [5].

Основания тревожится у каждого человека свои. Потому что ценности и приоритеты также у каждого человека свои, они индивидуальны. Тревожится можно по-разному, но иногда тревожность переживается очень болезненно. Остальные же эмоции, к которым также относится страх или агрессивность могут переноситься человеком значительно легче. Из того, как описывал тревожность З. Фрейд, мы должны понять, что опасность или угроза, которая вызвала тревожность, очень важны [14].

Как указывается в кратком психологическом словаре, тревожность – это переживание тревоги, с почти отсутствующей реакцией на тревогу. Уровень тревожности повышается при психических и соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, которые переживают какую-либо

психическую травму, а также у лиц с поведением, которое не соответствует общепринятым нормам. По-другому тревожность можно назвать неблагополучием своего собственного я. Современные исследования направлены на различение ситуативной тревожности, связанной с конкретной внешней ситуацией, и личностной тревожности, являющейся стабильным свойством личности, а также на разработку методик, которые бы помогали определить уровень тревожности [43].

Нельзя не согласиться с мнением С. Ю. Головина, что тревожность является подготовительным этапом к тому, чтобы более спокойно перенести страх, она обеспечивает нам правильную реакцию на страх. Тревожность – это проявление нестабильности собственной личности. Тревожность возникает при благоприятном фоне свойств нервной и эндокринной системы, и формируется в процессе жизни, например, между родителями и детьми.

Уровень тревожности повышен:

- при психических и соматических заболеваниях;
- у здоровых детей, которые переживают какую-либо психическую травму;
- у детей с поведением, которое не соответствует общепринятым нормам;

Исследования тревожности направлены на различение:

- ситуативной тревожности, которая связана с определенной внешней ситуацией;
- личностной тревожности – устойчивого свойства личности.

Также в процессе разработки методы анализа тревожности, как результата взаимоотношений человека и его окружения [12].

В. Н. Астапов дает следующее определение понятию тревожность. Тревожность – это напряжённость. Человек находится в постоянном ожидании плохого исхода событий. Возникает в ситуации неопределенной опасности, угрозы [5].

В психологическом словаре под редакцией В. В. Давыдова тревожность описывается, как особенность человека к очень частым переживаниям. И является свойством темперамента человека. А тревога – это некое испытываемое человеком, неудобство [14].

Как указывается в учебнике Н. В. Репиной, тревожность и страх обладают общим свойством – они базируются на эмоциях. Только лишь страх возникает тогда, когда угроза действительно имеет место быть. А тревожность появляется у человека, как предчувствие. Если хотите, как «шестое чувство». Сопровождаясь при этом физиологическими изменениями в организме: потоотделением, расширением зрачков и др.[49].

1.2. Психологические особенности проявления тревожности и страхов у детей с задержкой психического развития

Нельзя не согласиться с мнением М. А. Панфиловой, что дети старшего дошкольного возраста с ЗПР отличаются эмоционально-поведенческими личностными особенностями: тревожность у дошкольников с ЗПР выражается в виде комплекса симптомов; её коррекция как устойчивого аффективноличностного образования требует включения психологических механизмов тревоги, страха, агрессии, межличностного и самооценочного конфликтов; тревога проявляется на среднем уровне с устойчивыми темами; индекс страха соответствует среднему и низкому уровню (страхи отражают инфантильные и возрастные темы); характерны средне – низкий уровень внутриличностного конфликта и низкий уровень индекса агрессии и межличностного конфликта; дошкольники с ЗПР в общеобразовательном учреждении, проявляют более высокие уровни тревожности по сравнению с испытуемыми группы из компенсирующего учреждения [42].

Как указывается в учебнике В. Б. Никишиной [39], термин «задержка психического развития» предложила Г. Е. Сухарева. ЗПР отличается: замедленным темпом психического развития, личностной незрелостью, негрубыми нарушениями познавательной деятельности, но может быть компенсировано и развиваться в обратную сторону. Описывая особенности, которые обусловлены социальной средой детей с ЗПР, Н. Л. Белопольская, К. С. Лебединская, И. Ф. Марковская и Т. А. Фотекова указывают на то, что преобладает установка на удовольствие. Ребенок постоянно стремится к переменам, у него складываются неправильные представления об окружающем его мире и непосредственно о себе. ЗПР проявляется незрелостью эмоционально-волевой сферы и имеет ряд особенностей. Отмечается недоразвитие эмоций: неглубокие переживания, неадекватные реакции. Повышенная эмоциональная возбудимость резко сменяется выраженным эмоциональным спадом.

Как указывается в популярной психологической энциклопедии [53], ученые, которые рассматривали возможности обучения детей с ЗПР (Т. В. Егорова, Г. И. Жаренкова, Н. А. Никашина, Р. Д. Тригер, У. В. Ульенкова, С. Г. Шевченко и др.), выявили ряд особенностей их познавательной, личностной, эмоционально – волевой сферы и поведения. Можно отметить следующие основные черты детей с ЗПР: повышенная истощаемость организма, низкая работоспособность, незрелость эмоций, слабая сила воли, психопатоподобное поведение, ограниченный запас общих представлений, обедненный словарный запас, несформированные навыки интеллектуальной деятельности. Игровая деятельность сформирована не полностью. Замедленно восприятие. В мышлении недостаточно словесно – логических операций. У детей с ЗПР страдают все виды памяти, они не умеют пользоваться вспомогательными средствами для запоминания. Необходим более длительный период для приема и переработки сенсорной информации. Внимание рассеянное и нестойкое. Кроме этого, отмечается низкий навык самоконтроля, что проявляется в процессе учебы. При

обследовании чтения, письма, счета дети с ЗПР часто допускают ошибки такого же типа, что и умственно отсталые дети, но, тем не менее, у них имеются и качественные отличия. Так, при слабой технике чтения дети с ЗПР всегда пытаются понять, что они прочитали, прибегая к повторному чтению. В письме неаккуратны, это говорит о недоразвитии моторики и пространственного восприятия. Поступающим в школу детям с ЗПР свойственны специфические особенности психолого-педагогического характера. Они не готовы к школьному обучению, у них нет нужного запаса знаний, умений и навыков для того, чтобы усвоить материал. Поэтому эти дети часто оказываются не в состоянии научиться счету, письму и чтению без посторонней помощи. Все вышеперечисленные трудности можно еще более усугубить, если ослабить состояние нервной системы, например напряженными отношениями в семье, или какими-либо тревожными или пугающими ребенка событиями [53].

Как указывается в учебнике Б. П. Пузанова [46], у детей с задержкой психического развития, в первую очередь, происходит отставание в развитии психической деятельности. Поскольку большинство психических функций (пространственные представления, мышление, речь и др.) имеют сложное комплексное строение и основаны на взаимодействии нескольких функциональных систем, то и формирование такого рода взаимодействий у детей с задержкой психического развития не только замедлено, но и происходит иначе, чем у нормально развивающихся. Следовательно, соответствующие психические функции складываются не так, как при нормальном развитии. Для детей этой группы характерна значительная неоднородность нарушенных и сохранных звеньев психической деятельности, а также ярко выраженная неравномерность формирования разных сторон психической деятельности, что значительно усугубляется тревожностью и страхами.

Дети с задержкой психического развития (ЗПР) подвержены страхам больше, чем дети с нормальным развитием. ЗПР обуславливает

несоответствие психического развития ребенка его реальному возрасту. Вызван этот дефект слабовыраженными органическими повреждениями головного мозга, вследствие чего познавательная сфера сохранна в большей степени, чем эмоционально-волевая. Именно незрелость эмоциональной сферы объясняет высокую подверженность детей с ЗПР различным страхам. Другими причинами являются нарушения нервной системы детей, нарушения межличностных отношений с родителями, со взрослыми и сверстниками, психотравмирующие ситуации. Проявления страхов у детей с ЗПР те же, что и у детей с нормальным развитием: повышенная тревожность, боязнь говорить о предмете страха, вегетативные расстройства, ухудшения самочувствия, нарушение сна и аппетита [32].

Обратившись, к непосредственно связанным с проблемой тревожности исследованиям в специальной психологии, можно отметить работу Л. Н. Костиной (1992), изучавшей особенности эмоциональной сферы младшего школьного возраста с нормальным и задержанным психическим развитием в учебном процессе. По данным результатов исследования ей был сделан вывод, что дети с ЗПР проявляют большую тревожность по отношению к школе и учению, чем их нормально развивающиеся сверстники. Л. Н. Костина полагает, что дети с ЗПР обладают неустойчивой эмоциональной сферой, менее развитыми компенсаторными и психозащитными возможностями по сравнению с их нормально развивающимися сверстниками, меньше защищены от воздействия различных неприятных ситуаций, результатом чего является появление боязни и тревожности [23].

Для всех детей дошкольного возраста с задержкой психического развития присущи частые проявления тревожности и беспокойства. В школе наблюдается постоянное состояние напряженности, скованности, пассивность, неуверенность в себе (О. В. Фролова). Тревожные дети часто характеризуются низкой самооценкой, в связи, с этим у них возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих. Это характерно для

детей, родители которых ставят перед ними задачи, которые им не под силу. Требуют от них решения этих задач. В случае неудачи, ребенка как правило, наказывают и унижают. Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказываться от интересующей их деятельности, в которой испытывают затруднения. У таких детей заметна разница в поведении на занятиях и вне занятий. Вне занятий это очень живые дети, общительные и непосредственные. А на занятиях они совсем другие, зажатые и напряженные. На вопросы воспитателя отвечают тихим и глухим голосом, могут даже начать заикаться. Речь таких детей, может быть и быстрой, торопливой, и замедленной, затрудненной. Как правило, часто возникает длительное возбуждение: ребенок тербит руками одежду, манипулирует чем-нибудь. Тревожные дети имеют склонность к вредным привычкам невротического характера (грызение ногтей, сосание пальца, выдергивание волос, онанизм). Манипуляции такого рода с собственным телом снижают у них эмоциональное напряжение, успокаивают.

Распознать тревожных детей можно с помощью рисования. Их рисунки отличаются большим объемом штриховки, сильным нажимом карандаша, маленьким размером изображений. Нередко такие дети застревают на мелких деталях.

У тревожных детей серьезное, сдержанное выражение лица, опущенные глаза, на стуле сидит аккуратно, старается не делать лишних движений, не шуметь, предпочитает не обращать на себя внимание окружающих. Таких детей называют скромными, застенчивыми. Родители сверстников обычно ставят их в пример своим сорванцам: Смотри, как хорошо ведет себя Саша. Он не балуется на прогулке. Он каждый день прибирает за собой игрушки. Он слушается маму и папу. Весь этот перечень добродетели – правда, эти дети ведут себя правильно.

Таким образом, поведение тревожных детей с ЗПР отличается частыми проявлениями тревожности и беспокойства, такие дети находятся в

постоянном напряжении, все время, ощущая угрозу, чувствуя, что в любой момент могут столкнуться с неудачами [61].

1.3. Характеристика сложных жизненных ситуаций как негативных факторов для детей дошкольного возраста с задержкой психического развития

В книге И. Лангмейера и З. Матейчека [34], можно прочесть о том, что переживание ребёнком сложных жизненных ситуаций, влияет на его развитие и эмоциональное состояние, особенно на ребенка с ЗПР. Очень важным фактором, является, то – пережил ли ребенок их в одиночестве или у него была поддержка.

К причинами социального одиночества относятся социальные факторы. Изменения в обществе во всём мире увеличивают рост числа детей с задержкой психического развития, которые остаются без родителей. В России в настоящий момент довольно нестабильно, ни в плане политики, ни в плане жизни в целом, что характеризуется, низкими зарплатами, высокими ценами, ухудшением качества продуктов питания и т.д. Более важным фактором, который влияет на появление одиноких и беспомощных детей, являются неблагоприятные семейные отношения. Чаще отказываются от своих детей в роддомах, те матери, которые сами воспитывались в неблагополучных неполных семьях. Издевательство над ребёнком и применение силы по отношению к нему, приводит к нарушению его готовности стать родителем. К негативным социальным факторам относятся: низкий уровень образования, нищета, конфликты в семье и т.д. Всё это делает детей враждебно настроенными по отношению к детям. Будущие родители воспринимают ребёнка, как угрозу их личной жизни [8].

Как указывается в докладе Фонда поддержки детей, находящихся в трудных жизненных ситуациях [16], беспомощность семей в воспитании и материальном содержании детей, является одним из самых важных факторов появления детей, попавших в сложные жизненные ситуации.

По данным статистики, можно отметить уменьшение числа семей, которые находятся в социально опасном положении, и проживающих в них детей. По последним данным на 1 января 2008 года на учете в органах социальной защиты населения субъектов РФ состояло 274,8 тыс. семей (309,1 тыс. семей – в 2006 году), в которых проживало 489,53 тыс. несовершеннолетних (554,27 тыс. человек – в 2006 году).

Неблагополучие в семье является важной составляющей для неправильного функционирования семьи. Существуют следующие виды депривации (лишения чего-либо), которые свидетельствуют о внутрисемейных проблемах:

- затруднительное материальное положение, бедность, нищета;
- проблемы с жильем;
- не востребованность на рынке труда;
- конфликты и ссоры внутри семьи;
- родительское попустительство, жестокое обращение с детьми;
- наркозависимость или алкоголизм родителей.

Ученые выделяют три главных фактора возникновения семейного неблагополучия:

1. Наследственность. В данном случае неблагополучие является повторением образа жизни и проблем родителей. Дети копируют и приносят в свою жизнь, то, что видели в детстве. Подражая отношениям родителей, дети часто повторяют кризисный тип семьи в своих семьях, дети с ЗПР в этом случае не исключение.

2. Непреодолимые жизненные обстоятельства. Примером является крайняя бедность и нищета семьи, как результат внезапной инвалидности или

смерть одного из членов семьи. Разнообразие других жизненных обстоятельств, которые приводят к несчастью, очень велико.

3. Изменения на макроуровне.

Неблагополучие семей может возникнуть вследствие изменений экономической, политической, социокультурной ситуации. Яркий этому пример – кризис, который наступил для многих семей в 1990-х годах, когда часть населения страны оказалась невостребованной на рынке труда.

Формы семейного неблагополучия, которые больше всего отражаются на жизни ребенка:

1. Плохие финансовые условия жизни семьи. Так как высока иждивенческая нагрузка на трудоспособных. Либо, молодой специалист получает слишком маленькую зарплату, по причине отсутствия стажа. Важно отметить, что каждое десятая семья испытывает финансовые и жилищные трудности. Семьи, проживающие в плохих жилищных условиях и не имеющие денежных средств, практически лишены каких-либо шансов выбраться из нищеты, в связи с этим, на них обращено пристальное внимание специалистов служб по профилактике семейного неблагополучия и сиротства.

2. Потеря связи с рынком труда. Семьи с детьми показывают высокую степень экономической активности и занятости, но из-за повышенной иждивенческой нагрузки чаще оказываются в числе бедных, либо нищих. В неполных семьях женщины с экономической точки зрения выполняют ту функцию, которая характерна для мужчин в полных семьях. Поэтому семьи с детьми, в которых есть безработные, хотя и попадают в бедность, но имеют высокий шанс выхода из нее в результате успешного поиска работы, в отличие от семей, где нет мужчины, либо он не работает.

3. Конфликты внутри семьи, неблагоприятная атмосфера в семье, в плане психологии. Неправильно думать, что все семьи, в которых случаются ссоры, являются неблагополучными, а детей, этих семей, относить к категории находящихся в сложной жизненной ситуации. В критическом

положении – в обстановке жестких конфликтов, имеющих под собой множество оснований, – проживают дети из 8,2 % домохозяйств; 4,3% из этих домохозяйств составляют дети с задержкой психического развития. Эти дети, конечно же, нуждаются в квалифицированной помощи, и их семьи обязательно должны попасть в целевую группу программ по профилактике социального сиротства.

Причинами детской инвалидности могут стать нарушения внутриутробного развития плода, обусловленные генетическими факторами, неправильным образом жизни родителей (наркомания, алкоголизм и др.); травмы во время родов. Часто дети с особенностями в развитии обучаются дома. В настоящее время активно развивается инклюзивное обучение, в условиях которого дети с ограниченными возможностями получают возможность обучаться в одной среде с другими детьми. Очень часто появление в семье ребенка с инвалидностью приводит родителей к разводу. Чаще мужчины уходят из семьи, не выдерживая трудностей и проблем, связанных с воспитанием особого ребенка. Воспитывая такого ребенка в одиночестве женщина, прикладывает немалые усилия.

Характерные черты семей с детьми с ограниченными возможностями здоровья:

Бедность: уход за больным ребенком требует, больших материальных затрат и большого количества личного времени, поэтому родителям приходится отказаться от высокооплачиваемой работы в пользу работы с гибким графиком и близким к дому месторасположением;

Изоляция от общества: сложность посещать развлекательные места и мероприятия в силу недостаточной готовности общества принимать детей с ЗПР, которые в своем поведении отличаются от других детей (в данном случае, примером может быть, неготовность такого ребенка контактировать с другими детьми и людьми), либо детей-инвалидов и плохой технической обеспеченности под их нужды;

Трудности в получении образования и профессии. Для реализации учебной и профессиональной деятельности особым детям, детям с ЗПР, особенно на начальном этапе обучения необходимы особые условия. Кроме того, в среде сверстников они часто становятся объектами насмешек, издевок и травли.

В настоящее время разрабатываются социальные программы по адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья, программы по адаптированному обучению, программы обучения детей трудовым навыкам и программы по инклюзии их в среду здоровых детей. Наиважнейшей задачей является выявить дефект на раннем этапе развития ребёнка. Ведь благодаря этому можно было бы избежать, такого последствия, как развитие вторичного дефекта. При выявлении нарушений на начальном этапе развития ребёнка, ему будет оказана консультативная помощь, будет проведена своевременная социальная адаптация в среду сверстников, будет проведена более ранняя подготовка к обучению в школе, а также оказана специализированная помощь на начальном этапе обучения в школе. На данный момент в стране работает служба ранней помощи, в которую могут обратиться и обращаются родители с детьми с ЗПР и с другими ограниченными возможностями здоровья [64].

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ И СТРАХОВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ПОПАВШИХ В СЛОЖНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ

2.1. Методы и методики изучения тревожности и страхов у детей дошкольного возраста

Как указывается в статье Н. Н. Авдеевой, в исследовании можно использовать методики, которые позволяют определить тип воспитания в семье и характер межличностных отношений между ребенком и родителями [2]:

- анкета для родителей, направленная на оценку семейной ситуации, наличие страхов у детей и родителей, используемых запретов со стороны родителей;
- методика на определение характера взаимодействия родителя и ребенка И. М. Марковской (ВРР);
- рисуночный тест «Рисунок семьи» для выявления эмоциональных проблем и трудностей взаимоотношений в семье;
- беседа с воспитателем и психологом, направленная на выявление особенностей ребенка и его семейной ситуации.

Также можно использовать методики, позволяющие выявить наличие страхов у детей старшего дошкольного возраста:

- тест А. И. Захарова «Страхи в домиках», который позволяет определить наличие страхов у детей и выяснить, какие конкретные страхи есть у ребенка;
- рисуночный тест «Нарисуй свой страх» для определения особенностей страхов ребенка.

Проективная методика «Мои страхи» А. И. Захарова. Проводится с помощью дополнительного метода – предварительной беседы, пробуждающей воспоминания ребенка о том, что его пугает. Ему предлагают лист бумаги и цветные карандаши. В процессе проведения методики, обращается внимание на то, что ребенок нарисовал, какие цвета выбрал для рисунка. По окончании рисования ребенка просят рассказать, о том, что он изобразил на листе. Таким образом, предполагается, что активное обсуждение ребенком своих ощущений в игровой обстановке позволяет внутренним ресурсам изменить направление с защиты на процесс личностных изменений. Американский психолог К. Махвер считал, что центральным механизмом изобразительной деятельности является проекция. Другими словами, оперируя материалами изобразительной деятельности, человек отображает на нем особенности своего внутреннего мира. Поэтому проективные методики используются для выявления наиболее ярких переживаний чувства страха [51].

Следующая методика на выявление детских страхов А. И. Захаров и М. А. Панфиловой «Страхи в домиках». Целью данной методики является: выявление и уточнение преобладающих видов страхов (страх темноты, одиночества, смерти, медицинские страхи и т. д.) у детей старше 3-х лет. Прежде чем помочь детям преодолеть страхи, нужно выяснить, весь спектр страхов и каким конкретно страхам они подвержены.

Данная методика подходит в тех случаях, когда ребенок еще плохо рисует или не любит рисовать (хотя такое задание даже не интересующиеся рисованием дети принимают обычно с удовольствием).

Взрослый рисует контурно два дома: черный и красный. И потом предлагает расселить в домики страхи из списка (взрослый называет по очереди страхи). Записывать нужно те страхи, которые ребенок поселил в черный домик, т. е. признал, что он боится этого. У детей постарше можно спросить: «Скажи, ты боишься или не боишься...».

Дополнительным методом в данной методике является беседа. Беседу следует вести неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответа «да» – «нет» или «боюсь» – «не боюсь». Повторять вопрос о том, боится или не боится ребенок, следует только время от времени. Тем самым избегается наводка страхов, их произвольное внушение. При стереотипном отрицании всех страхов просят давать развернутые ответы типа «не боюсь темноты», а не «нет» или «да». Взрослый, задающий вопросы, сидит рядом, а не напротив ребенка, не забывая его периодически подбадривать и хвалить за то, что он говорит все как есть. Лучше, чтобы взрослый перечислял страхи по памяти, только иногда заглядывая в список, а не зачитывая его.

После того, как ребенок выполнит задание, ему предлагается закрыть черный дом на замок (нарисовать его), а ключ – выбросить или потерять. Данный акт успокаивает актуализированные страхи.

Анализ полученных результатов заключается в том, что экспериментатор подсчитывает страхи в черном доме и сравнивает их с возрастными нормами:

Возрастные нормы (по А. И. Захарову) – среднее число страхов:

- в дошкольном возрасте: – у девочек = 10,3; у мальчиков = 8,2;
- в школьном возрасте: – у мальчиков = 6,9; у девочек = 9,2.

Совокупные ответы ребенка объединяются в несколько групп по видам страхов. Если ребенок в трех случаях из четырех – пяти дает утвердительный ответ, то этот вид страха диагностируется как имеющийся в наличии.

Экспериментатор дает ребенку инструкцию: «В черном домике живут страшные страхи, а в красном – не страшные. Помоги мне, пожалуйста, расселить страхи по домикам».

Далее психолог начинает перечислять страхи – Ты боишься:

1. Когда остаешься один;
2. Нападения;
3. Заболеть, заразиться;
4. Умереть;

5. Того, что умрут твои родители;
6. Каких-то детей;
7. Каких-то людей;
8. Мамы или папы;
9. Того, что они тебя накажут;
10. Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Змея Горыныча, чудовища и др.;
11. Перед тем как заснуть;
12. Страшных снов;
13. Темноты;
14. Волка, медведя, собак, пауков, змей (страхи животных);
15. Машин, поездов, самолетов (страхи транспорта);
16. Бури, урагана, наводнения, землетрясения (страхи стихии);
17. Когда очень высоко (страх высоты);
18. Когда очень глубоко (страх глубины);
19. В тесной маленькой комнате, помещении, туалете, переполненном автобусе, метро (страх замкнутого пространства);
20. Воды;
21. Огня;
22. Пожара;
23. Войны;
24. Больших улиц, площадей;
25. Врачей (кроме зубных);
26. Крови (когда идет кровь);
27. Уколов;
28. Боли (когда больно);
29. Неожиданных, резких звуков, когда что – то внезапно упадет, стукнет;
30. Сделать что-либо не так, неправильно (у дошкольников);
31. Опоздать в сад (школу).

Все перечисленные здесь страхи можно разделить на несколько групп:

- медицинские страхи – боль, уколы, врачи и болезни;
- страхи, связанные с причинением физического ущерба – транспорт, неожиданные звуки, пожар, война, стихии;
- страх смерти (своей);
- боязнь животных;
- страхи сказочных персонажей;
- страх темноты и кошмарных снов;
- социально – опосредованные страхи – людей, детей, наказаний, опозданий, одиночества;
- пространственные страхи – высоты, глубины, замкнутых пространств.

Возрастные особенности появления страхов.

В младшем школьном возрасте дети боятся: сказочных персонажей, уколов, боли, крови, высоты, неожиданных звуков, одиночества, темноты, замкнутого пространства.

В старшем дошкольном возрасте дети боятся: своей смерти, смерти родителей, животных, сказочных персонажей, глубины, страшных снов, огня, пожара, нападения, войны [41].

Диагностировать детские страхи можно с помощью специальных историй и сказок. Например, методика И. В. Самойленко, сказка «Бельчонок». Детям рассказывается история-сказка: В дупле одного большого и высокого дерева жила-была семья белок: папа, мама и сынок-бельчонок (для девочек: доченька-маленькая белочка). Однажды налетел сильный-пресильный ветер и вся беличья семья выпала из дупла. Папа на лету ухватился крепкими лапами за крепкий сук и взобрался на дерево. Мама ловко зацепилась за ветку пушистым хвостом. И только маленький бельчонок скатился вниз на землю.

После рассказа истории, ребенку задается вопрос: «А, как ты считаешь (думаешь), что стало с бельчком?»

Детские ответы, соответствующие норме будут такими:

1. Он тоже забрался на дерево;
2. Он испугался, но быстро забрался к маме;
3. Он испугался, но быстро забрался к папе;
4. Бельчонок позвал на помощь маму и папу, и они помогли ему снова забраться на дерево.

Детские ответы, которые должны насторожить:

1. Бельчонок ударился об землю и умер;
2. Бельчонок остался один на земле и умер от холода (голода);
3. О бельчонке все забыли;
4. Бельчонка утащили волки (лиса, медведь);
5. Бельчонок так и остался на земле, потому что он еще маленький и слабенький.

Ответы детей показывают, какие у него взаимоотношения с родителями, чего ребенок опасается и боится, чего ему не хватает в семье [22].

С целью выявления тревожного ребенка используется также опросник Г. П. Лаврентьевой, Т. М. Титаренко. Где основным методом является – наблюдение, сплошное или опосредованное, т. е. беседа. Беседа проводится с ближайшим окружением ребенка, с тем, с кем ребенок проводит больше всего времени (мама, бабушка, папа, воспитатель и т. д.).

Опросник включает в себя следующие вопросы:

1. Не может долго работать, не уставая;
1. Ему трудно сосредоточиться на чем-то;
2. Любое задание вызывает излишнее беспокойство;
3. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован;
4. Смущается чаще других;
5. Часто говорит о напряженных ситуациях;
6. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке;
7. Жалуется, что ему снятся страшные сны;
8. Руки у него обычно холодные и влажные;

9. У него редко бывает расстройство стула;
10. Сильно потеет, когда волнуется;
11. Не обладает хорошим аппетитом;
12. Спит беспокойно, засыпает с трудом;
13. Пуглив, многое вызывает у него страх;
14. Обычно беспокоен, легко расстраивается;
15. Часто не может сдержать слезы;
16. Плохо переносит ожидание;
17. Не любит браться за новое дело;
18. Не уверен в себе, в своих силах;
19. Боится сталкиваться с трудностями.

После того, как даны ответы на все вопросы, суммируется количество «плюсов», чтобы получить общий балл тревожности.

Анализ результатов:

- высокая тревожность – 15 – 20 баллов;
- средняя тревожность – 7– 14 баллов;
- низкая тревожность – 1 – 6 баллов [62].

В детском саду дети часто испытывают страх разлуки с родителями. Не будем забывать, что в возрасте двух-трех лет наличие этой черты допустимо и объяснимо. Но если ребенок и в подготовительной группе постоянно плачет при расставании с родителями, не сводит глаз с дверей и ожидает каждую минуту появления родителей, на это следует обратить пристальное внимание. Наличие страха разлуки можно определить по следующим критериям (М. Алворд, П. Бейкер) [28].

Критерии определения страха разлуки:

- повторяющееся чрезмерное расстройство, печаль при расставании;
- постоянное чрезмерное беспокойство о потере, о том, что взрослому может быть плохо;
- постоянное чрезмерное беспокойство, что какое-либо событие

приведет его к разлуке с семьей;

- постоянный отказ идти в детский сад;
- постоянный страх остаться одному;
- постоянный страх засыпать одному;
- постоянные ночные кошмары, в которых ребенок с кем-то

разлучается;

– постоянные жалобы на недомогание: головную боль, боль в животе и др. (Дети, которые часто испытывают страх расставания, и в самом деле могут заболеть, если много думают о том, что их тревожит).

Если хотя бы три черты проявлялись в поведении ребенка в течение четырех недель, то можно предположить, что у ребенка действительно наблюдается этот вид страха [28].

Тест тревожности (В. Амен, М. Дорки, Р. Тэммл). Предназначен для определения уровня тревожности ребенка. Экспериментальный материал состоит из 14 рисунков размером 8,5*11 см. Каждый рисунок представляет собой какую-либо типичную для жизни младшего школьника ситуацию.

Каждый рисунок выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик). Лицо ребенка на рисунке не изображено, прорисован лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено довольное лицо ребенка, на другом – печальное (Приложение 1).

Рисунки показывают ребенку в строгом порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Показав ребенку рисунок, психолог дает инструкцию:

1. Игра с младшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребенка: веселое или печальное? Он (Она) играет с малышами».
2. Ребенок и мать с младенцем. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (Она) гуляет со своей мамой и

малышом».

3. Объект агрессии. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?».

4. Одевание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка? Он (Она) одевается».

5. Игра со старшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (Она) играет со старшими детьми».

6. Укладывание спать в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (Она) идет спать».

7. Умывание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (Она) в ванной».

8. Выговор. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?».

9. Игнорирование. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?».

10. Агрессивное нападение. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?».

11. Собираание игрушек. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (Она) убирает игрушки».

12. Изоляция. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?».

13. Ребенок с родителями. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (Она) со своими мамой и папой».

14. Еда в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (Она) ест».

Во избежание повторяющихся выборов у ребенка в инструкции чередуются выражения лица ребенка. Дополнительные вопросы ребенку не задаются. Выбор ребенком соответствующего лица и словесные высказывания ребенка можно зафиксировать в специальном протоколе.

Обработка и интерпретация результатов теста.

Количественный анализ:

На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному соотношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14):

$$\text{ИТ} = (\text{число эмоционально негативных выборов} / 14) * 100 \%$$

В зависимости от уровня индекса тревожности дети подразделяются на 3 группы:

- высокий уровень тревожности (ИТ выше 50 %);
- средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50 %);
- низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20 %).

Качественный анализ:

Каждый ответ ребенка обрабатывается отдельно. Делаются выводы относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной ситуации. Особенно высоким проективным значением обладают Рисунки №4 («Одевание»), №6 («Укладывание спать в одиночестве»), № 14 («Еда в одиночестве»). Дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, скорее всего будут обладать наивысшим индексом тревожности (ИТ); дети, которые делают отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях, изображенных на рисунках № 2 («Ребенок и мать с младенцем»), № 7 («Умывание»), № 9 («Игнорирование») и № 11 («Собирание игрушек»), с большей вероятностью будут обладать высоким или средним индексом тревожности ИТ.

Как правило, наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения ребенок – ребенок («Игра с младшими детьми», «Объект агрессии», «Игра со старшими детьми», «Агрессивное нападение», «Изоляция»). Значительно ниже уровень тревожности в рисунках, моделирующих отношения ребенок – взрослый («Ребенок и мать с младенцем», «Выговор», «Игнорирование», «Ребенок с родителями»), и в ситуациях, моделирующих повседневные действия («Одевание»,

«Укладывание спать в одиночестве», «Умывание», «Собирание игрушек», «Еда в одиночестве») [15].

2.2. Характеристика контингента испытуемых и базы исследования

Исследование проводилось на базе Муниципального Автономного Дошкольного Образовательного Учреждения «Детский сад «Сказка», находящегося по адресу: Свердловская область, п. Арти, ул. Королёва, 29-Б.

После беседы, направленной на выявление особенностей ребенка и его семейной ситуации с воспитателями подготовительных групп и психологом детского сада; а также данных диагностики, проведенной ранее психологом ДООУ по методике И. М. Марковской на определение характера взаимоотношений ребенка и родителя и такого метода, как наблюдение, среди детей старшего дошкольного возраста (6 – 7 лет), был отобран контингент испытуемых – две группы: контрольная и экспериментальная. В дальнейшем исследовании приняли участие в общей сложности 12 детей (8 девочек и 4 мальчика). В контрольной группе 6 человек – дети с задержкой психического развития, которые находятся в благоприятной жизненной обстановке. И экспериментальная группа – 6 человек, дети с задержкой психического развития различных типов, которые находятся в сложной жизненной ситуации. Это испытуемые с определенными особенностями взаимоотношений в семье в целом и с родителями; дети, родители которых недавно развелись; дети, перенесшие тяжелые заболевания и т.д. Также это дети, следуя данным по опроснику И. М. Марковской, над которыми нет родительского контроля; полная вседозволенность; ребенок предоставлен самому себе; тем более в беседе с воспитателем я узнала, что некоторых родителей абсолютно не интересует, как ребенок провел день, они редко посещают родительские собрания, творческие поделки и старания ребенка

остаются незамеченными. Что касается, сотрудничества между ребенком и родителями, есть родители, которые считают, что они с ребенком равны и являются партнерами в отношениях, другие родители – авторитарны или безразличны к своему ребенку. Воспитательная конфронтация: недовольство воспитательными методами другого супруга ярко выражено, между родителями идет «война», а страдает от этого, прежде всего, ребенок. По шкале – удовлетворенность отношениями ребенка с родителем имеет средний показатель, что свидетельствует о средней степени удовлетворенности, таким образом, могут быть нарушения в структуре детско – родительских отношений, возможны конфликты. Естественно всё это, вызывает обеспокоенность сложившейся ситуацией в семье. В связи со всем вышесказанным, представлена более подробная информация об обучающихся старшего дошкольного возраста экспериментальной группы:

1. Д. Ч. Временно над Д. оформлено опекунов, т. к. родители Д. временно лишены родительских прав (проблемы с алкоголем). Но, Д. очень скучает по ним и мечтает жить с мамой и папой. Других детей и малознакомых взрослых боится, на контакт идет плохо, но при этом боится одиночества. Чувствует себя в безопасности только с близкими и хорошо знакомыми людьми;

2. К. С. Родители К. также лишены родительских прав, опекуном К. является бабушка. Родителей К. боится, боится наказаний, очень тревожна и беспокойна, боится сделать что-либо не так;

3. А. З. Арина живет только с мамой. Папа участие в жизни ребенка не принимает. Мать большую часть времени проводит на работе. Ребенок со слов воспитателей в большей степени предоставлен сам себе. Из сада забирают девочку всегда последней. Родительские собрания мать не посещает. Активное участие в жизни ребенка в саду не принимает. Девочка боится одиночества. К одному из воспитателей очень привязана, с ней контактна и общительна. С др. взрослыми и детьми на контакт идет плохо;

4. П. П. Девочка боится одиночества, но и на контакт идет неохотно.

Живет только с мамой. Папа участия в жизни ребенка не принимает. П. боится сделать что – либо не так и быть наказанной. При общении очень зажата. Создается такое впечатление, что и сказать что-либо ребенок тоже боится;

5. Р. Г. Девочка живет с папой и старшей сестрой. Папу боится, по словам воспитателей папа серьезный, молчаливый, на вид строгий. Жизнью ребенка в саду никогда не интересуется. Все полноценные функции родителя выполняет старшая сестра. Её Р. очень любит. Общается только с ней в основном. С др. взрослыми и детьми на контакт идёт плохо;

6. К. К. Живет с мамой, но чувствует себя одиноким. Родители К. в разводе. Но оба принимают участие в его воспитании. На контакт с другими детьми и людьми идет плохо. Боится сделать что-либо не так. По словам воспитателей и психолога родители К. авторитарны. Психолог в детском саду проводила консультацию с родителями на эту тему. Но, на беседу пришла только мама мальчика, папа на приглашение психолога никак не отреагировал.

2.3. Результаты экспериментального изучения тревожности и страхов у детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития, попавших в сложные жизненные ситуации

Первым было проведено обследование с помощью методики А. И. Захарова и М. А. Панфиловой «Страхи в домиках». Цель данной методики: выявление и уточнение преобладающих видов страхов (страх темноты, животных, одиночества, войны, медицинские страхи и др.) в данном случае, у детей старшего дошкольного возраста (6 – 7 лет).

Анализ результатов диагностики показывает, что у всех испытуемых экспериментальной группы количество страхов выше нормы (Таблица 1).

Таблица 1

Возрастные нормы по А. И. Захарову

Возраст	Число страхов		Возраст	Число страхов	
	мальчики	девочки		мальчики	девочки
3	9	7	9	7	10
4	7	9	10	7	10
5	8	11	11	8	11
6	9	11	12	7	8
7(дош)	9	12	13	8	9
7(школ)	6	9	14	6	9
8(школ)	6	9	15	6	7

В возрасте 6 – 7 лет у мальчиков в норме количество страхов: 8 – 9; у девочек: 10 – 11. У обследуемых детей число страхов: у мальчиков в среднем 11 – 14. У девочек: 13 – 15.

Таблица 2

Данные диагностики по методике А. И. Захарова и М. А. Панфиловой**«Страхи в домиках» в экспериментальной группе**

п/п №	Фамилия, имя ребенка	Страхи «черного домика»	Страхи «красного домика»	Всего страхов	
				«В черном домике»	«В красном домике»
1.	Д. Ч.	Одиночества, нападения, заболеть, умереть, смерти родителей, других детей, чужих людей, наказаний, страшных снов, темноты, животных, боли, неожиданных звуков, сделать что-то не так.	Мамы/папы, сказочных персонажей, перед сном, транспорта, стихий, высоты, глубины, замкнутого пространства, воды, огня, пожара, войны, больших улиц, врачей, крови, уколов, опоздать в д/с.	14	17
2.	К. С.	Нападения, заболеть, умереть, других детей, чужих людей, маму/папу, наказаний, сказочных персонажей, перед сном, страшных снов, темноты, больших улиц, боли, сделать что-то не так.	Одиночества, смерти родителей, животных, транспорта, стихий, высоты, глубины, замкнутого пространства, воды, огня, пожара, войны, врачей, крови, уколов, неожиданных звуков, опоздать в д/с.	14	17

Продолжение таблицы 2

3.	А. З.	Одиночества, нападения, умереть, других детей, чужих людей, наказаний, страшных снов, темноты, животных, замкнутого пространства, больших улиц, боли, неожиданных звуков, сделать что-то не так.	Заболеть, смерти родителей, маму/папу, сказочных персонажей, перед сном, транспорта, стихий, глубины, высоты, воды, огня, пожара, войны, врачей, крови, уколов, опоздать в д/с.	14	17
4.	П. П.	Одиночества, умереть, смерти родителей, других детей, чужих людей, наказаний, сказочных персонажей, перед сном, страшных снов, темноты, животных, транспорта, улиц, боли, сделать что-то не так.	Нападения, заболеть, маму/папу, стихий, высоты, глубины, замкнутого пространства, воды, огня, пожара, войны, врачей, крови, уколов, неожиданных звуков, опоздать в сад.	15	16
5.	Р. Г.	Одиночества, заболеть, умереть, других детей, чужих людей, маму/папу, наказаний, сказочных персонажей, перед сном, страшных снов, темноты, животных, замкнутого пространства, врачей, боли.	Нападения, смерти родителей, транспорта, стихий, высоты, глубины, воды, огня, пожара, войны, больших улиц, крови, уколов, неожиданных звуков, сделать что-то не так, опоздать в д/с.	15	16
6.	К. К.	Одиночества, других детей, чужих людей, наказаний, сказочных персонажей, страшных снов, транспорта, войны, больших улиц, врачей, уколов, боли, неожиданных звуков, сделать что-то не так.	Нападения, заболеть, умереть, смерти родителей, маму/папу, перед сном, темноты, животных, стихий, высоты, глубины, замкнутого пространства, воды, огня, пожара, крови, опоздать в д/с.	14	17

Исходя из таблицы 2, диагностика с помощью методики «Страхи в домиках» позволила понять, что дети с задержкой психического развития, попавшие в сложные жизненные ситуации, чаще испытывают такие страхи,

как: страх одиночества, страх умереть, страх других детей, чужих людей, страх наказаний, страх страшных снов, темноты, боли, страх сделать что-то не так.

Таблица 3

Данные диагностики по методике А. И. Захарова и М. А. Панфиловой

«Страхи в домиках» в контрольной группе

п/п №	Фамилия, имя ребенка	Страхи «черного домика»	Страхи «красного домика»	Всего страхов	
				«В черном домике»	«В красном домике»
1.	Е. У.	Одиночества, наказаний, сказочных персонажей, страшных снов, темноты, боли, неожиданных звуков, сделать что-то не так.	Нападения, заболеть, умереть, смерти родителей, других детей, чужих людей, маму/папу, перед сном, животных, транспорта, стихий, пространства, огня, пожара, войны, больших улиц, врачей, крови, уколов, опоздать в д/с.	8	17
2.	Д. Д.	Нападения, умереть, смерти родителей, чужих людей, темноты, животных, замкнутого пространства, больших улиц, боли, неожиданных звуков.	Одиночества, заболеть, других детей, маму/папу, наказаний, сказочных персонажей, перед сном, страшных снов, транспорта, стихий, высоты, глубины, воды, огня, пожара, войны, врачей, крови, уколов, сделать что-то не так, опоздать в д/с.	10	21
3.	А. С.	Одиночества, заболеть, умереть, смерти родителей, сказочных персонажей, страшных снов, перед сном, темноты, замкнутого пространства, войны, боли.	Нападения, других детей, чужих людей, маму/папу, наказаний, животных, транспорта, стихий, высоты, глубины, воды, огня, пожара, больших улиц, врачей, уколов, неожиданных звуков, сделать что-то не так, опоздать в д/с.	11	20

Продолжение таблицы 3

4.	А. Д.	Одиночества, смерти родителей, сказочных персонажей, страшных снов, животных, войны, врачей, уколов.	Нападения, заболеть, умереть, других детей, чужих людей, маму/папу, наказаний, перед сном, темноты, транспорта, стихий, высоты, глубины, замкнутого пространства, воды, огня, пожара, больших улиц, крови, боли, неожиданных звуков, сделать что-то не так, опоздать в д/с.	8	23
5.	А. П.	Сказочных персонажей, перед сном, страшных снов, темноты, животных, стихий, войны.	Одиночества, нападения, заболеть, умереть, смерти родителей, других детей, чужих людей, маму/папу, наказаний, транспорта, высоты, глубины, замкнутого пространства, воды, огня, пожара, больших улиц, врачей, крови, уколов, боли, неожиданных звуков, сделать что-то не так, опоздать в д/с.	7	24
6.	П. П.	Сказочных персонажей, перед сном, страшных снов, темноты, животных, врачей, уколов, неожиданных звуков.	Одиночества, нападения, заболеть, умереть, смерти родителей, других детей, чужих людей, маму/папу, наказаний, транспорта, стихий, высоты, глубины, замкнутого пространства, воды, огня, пожара, войны, больших улиц, крови, боли, сделать что-то не так, опоздать в д/с.	8	23

По данным таблицы 3, мы видим, что в контрольной группе количество страхов находится в допустимой норме. У мальчиков: 7 – 8. У девочек: 9 – 11. Анализ результатов диагностики позволил нам понять, что дети с задержкой

психического развития, находящиеся в благоприятной психологической обстановке в семье, испытывают такие страхи, как: страх сказочных персонажей (отрицательные герои), страшных снов, темноты, страх смерти, страх смерти родителей, неожиданных резких звуков, присущие этой возрастной категории детей. Также эти дети боятся боли, но это связано со страхом, того, что на них могут напасть сказочные отрицательные герои или бандиты. И не испытывают, таких страхов, которые испытывают дети экспериментальной группы: страх родителей, наказаний, одиночества, чужих людей, других детей, сделать что – то не так.

Если сравнить данные протоколов обследуемых групп, то можно увидеть, что в экспериментальной группе, одиночества боятся пять детей из шести, а в контрольной всего три ребенка. В экспериментальной группе маму/папу боятся два человека, а в контрольной группе – у детей нет страха родителей. Наказаний в экспериментальной группе боятся – шесть детей, а в контрольной группе – один ребенок. Страх смерти присутствует в экспериментальной группе у пяти детей, а в контрольной у двух детей. Чужих людей в экспериментальной группе боятся – шесть детей, а в контрольной – один ребенок. В контрольной группе нет страха других детей, а экспериментальной группе других детей боятся все шесть детей. Страх боли в экспериментальной группе испытывают – шесть детей, а в контрольной группе – три ребенка. Сделать что – то не так в экспериментальной группе боятся – пять детей, а в контрольной – один ребенок. Эти данные показывают нам, что в группе детей с задержкой психического развития, попавших в сложные жизненные ситуации, неблагоприятная атмосфера в семье, провоцирует развитие большего количества страхов.

Далее, была проведена диагностика детских страхов с помощью истории-сказки «Бельчонок», которую предлагает И. В. Самойленко.

Данные диагностики по методике И. В. Самойленко «Бельчонок»

Имена детей	Негативные ответы	Положительные ответы
Экспериментальная группа		
1. Д. Ч.	Бельчонок утащили звери.	
2. К. С.	О бельчонке все забыли.	
3. А. З.	Бельчонок ударился об землю и умер.	
4. П. П.		Бельчонок испугался, но быстро забрался к маме.
5. Р. Г.		Бельчонок испугался, но позвал на помощь сестру, и она помогла ему забраться на дерево.
6. К. К.	Бельчонок так и остался на земле, потому что он ещё маленький и слабенький.	
Итог:	4 отрицательных.	2 положительных.
Контрольная группа		
1. Е. У.		Бельчонок позвал на помощь маму и папу, и они помогли ему снова забраться на дерево.
2. Д. Д.		Он испугался, но быстро забрался к маме и папе.
3. А. С.		Бельчонок позвал на помощь маму и папу, и они помогли ему снова забраться на дерево.
4. А. Д.		Бельчонок позвал на помощь папу, и он помог ему снова забраться на дерево.
5. А. П.		Бельчонок тоже забрался на дерево.
6. П. П.		Бельчонок тоже забрался на дерево.
Итог:		6 положительных.

По данным таблицы 4, мы видим, что в экспериментальной группе ответы детей были следующего характера: бельчонка утащили звери; о бельчонке все забыли; бельчонок ударился об землю и умер; бельчонок так и остался на земле, потому что он еще маленький и слабенький; бельчонок испугался, но быстро забрался к маме; бельчонок испугался, но позвал на помощь сестру и она помогла ему забраться на дерево. Таким образом, по

ответам детей мы можем предположить, что дети видят себя и когда отвечают на поставленный вопрос, говорят о том, чтобы чувствовали они или, чтобы произошло с ними. Например, Р. Г. ответила, таким образом, «бельчонок испугался, но позвал на помощь сестру, и она помогла забраться ему на дерево». Как выяснилось, Р. живет с папой и сестрой. Отец большую часть времени проводит на работе, чтобы содержать девочек. Поэтому сестра для Р., самый близкий человек и именно от неё она ждёт помощи и поддержки, в ней видит защиту. Поэтому ответ ребенка был именно таким, хотя о сестре в рассказе экспериментатора не упоминалось (в нём были только мама и папа).

В контрольной группе ответы детей были следующего характера: бельчонок позвал на помощь маму и папу и они помогли ему забраться на дерево; бельчонок испугался, но быстро забрался к маме и папе; бельчонок позвал на помощь папу и он помог ему забраться на дерево; бельчонок тоже забрался на дерево. Таким образом, по ответам детей мы можем судить о том, что в семье у ребёнка хорошие взаимоотношения с родителями, т.к. в ответах дети обязательно упомянули, либо маму, либо папу. По данным таблицы мы видим, что дети экспериментальной группы дали два положительных ответа, которые соответствуют норме и четыре – отрицательных. Дети контрольной группы не дали ни одного отрицательного ответа, все ответы соответствуют норме.

Таблица 5

***Данные диагностики по тесту тревожности И. Амен, В. Дорки,
Р. Тэмпл в экспериментальной группе***

Протокол обследования			
Имя ребёнка	возраст	Число негативных выборов	Индекс тревожности
1. Д. Ч.	6,2г.	9	64%
2. К. С.	6,5г.	9	64%
3. А. З.	6,4г.	7	50%
4. П. П.	6,6г.	8	57%
5. Р. Г.	6,5г.	10	71%
6. К. К.	6,4г.	10	71%

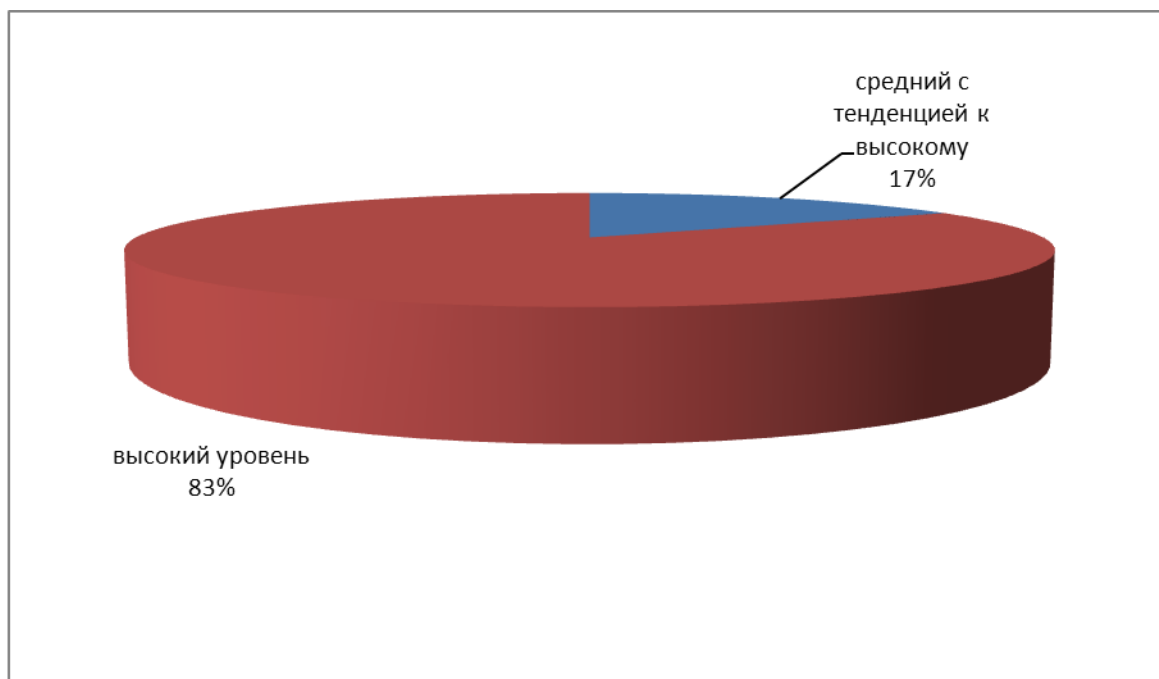


Рис. 1. Уровень тревожности детей дошкольного возраста с задержкой психического развития, попавших в сложные жизненные ситуации (экспериментальная группа)

После проведения теста тревожности (В. Амен, М. Дорки Р. Тэммл) и после количественного анализа протоколов обследования было установлено, что у пяти из шести детей экспериментальной группы – высокий уровень тревожности и у одного из шести детей – средний уровень тревожности с тенденцией к высокому, что отражено в таблице 5, рис.1. Чаще отрицательные эмоции у детей вызывали, такие рисунки, как: объект агрессии, игра со старшими детьми, сон в одиночестве, выговор, игнорирование, агрессия, изоляция, еда в одиночестве.

Таблица 6

Данные диагностики по тесту тревожности В. Амен, И. Дорки, Р. Тэммл в контрольной группе

Протокол обследования			
Имя ребёнка	Возраст	Число негативных выборов	Индекс тревожности
1. Е. У.	6,4г.	4	28%
2. Д. Д.	6,5г.	3	21%
3. А. С.	6,5г.	3	21%
4. А. Д.	6,4г.	4	28%

Продолжение таблицы 6

5.	А. П.	6,5г.	5	35%
6.	П. П.	6,4г.	4	28%

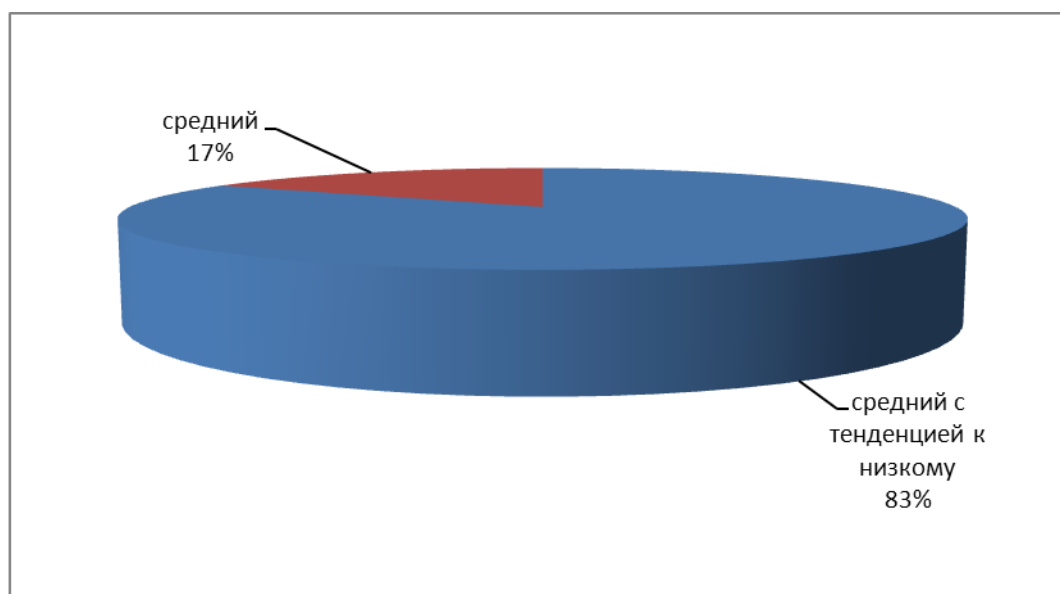


Рис. 2. Уровень тревожности детей дошкольного возраста с задержкой психического развития, находящихся в благоприятной семейной обстановке (контрольная группа)

По данным таблицы 6, у детей контрольной группы: средний уровень тревожности – у одного ребенка из шести, средний уровень тревожности с тенденцией к низкому уровню – у пяти детей из шести.

Для выявления уровня тревожности у экспериментальной и контрольной групп использовался опросник Г. П. Лаврентьевой, Т. М. Титаренко, который был предложен родителям.

Таблица 7

**Данные диагностики по опроснику Г. П. Лаврентьевой,
Т. М. Титаренко в экспериментальной группе**

№	Имя ребёнка	Количество баллов	Уровень тревожности
1.	Д. Ч.	18	Высокий
2.	К. С.	18	Высокий
3.	А. З.	17	Высокий
4.	П. П.	17	Высокий
5.	Р. Г.	16	Высокий
6.	К. К.	16	Высокий

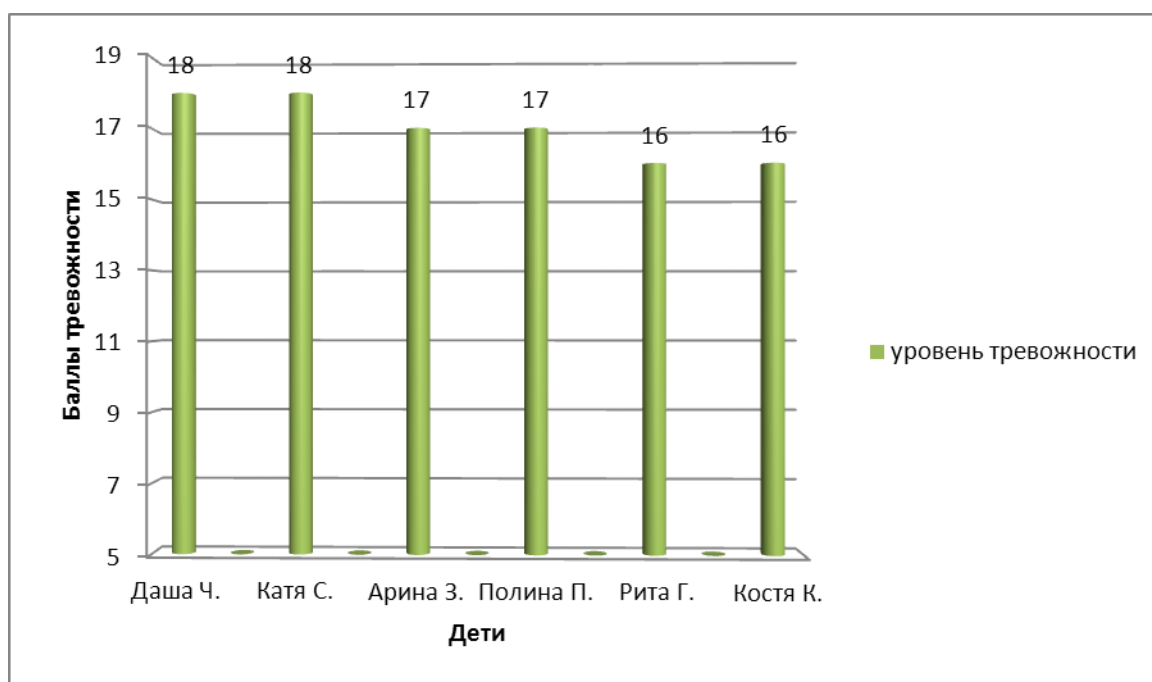


Рис. 3. Уровень тревожности детей в экспериментальной группе

По итогам опроса показатели следующие: в экспериментальной группе у всех детей – высокий балл тревожности, что отражено в рис. 3.

Таблица 8

**Данные диагностики по опроснику Г. П. Лаврентьевой,
Т. М. Титаренко в контрольной группе**

№	Имя ребёнка	Количество баллов	Уровень тревожности
1.	Е. У.	5	Низкий
2.	Д. Д.	7	Средний
3.	А. С.	8	Средний
4.	А. Д.	6	Низкий
5.	А. П.	6	Низкий
6.	П. П.	6	Низкий

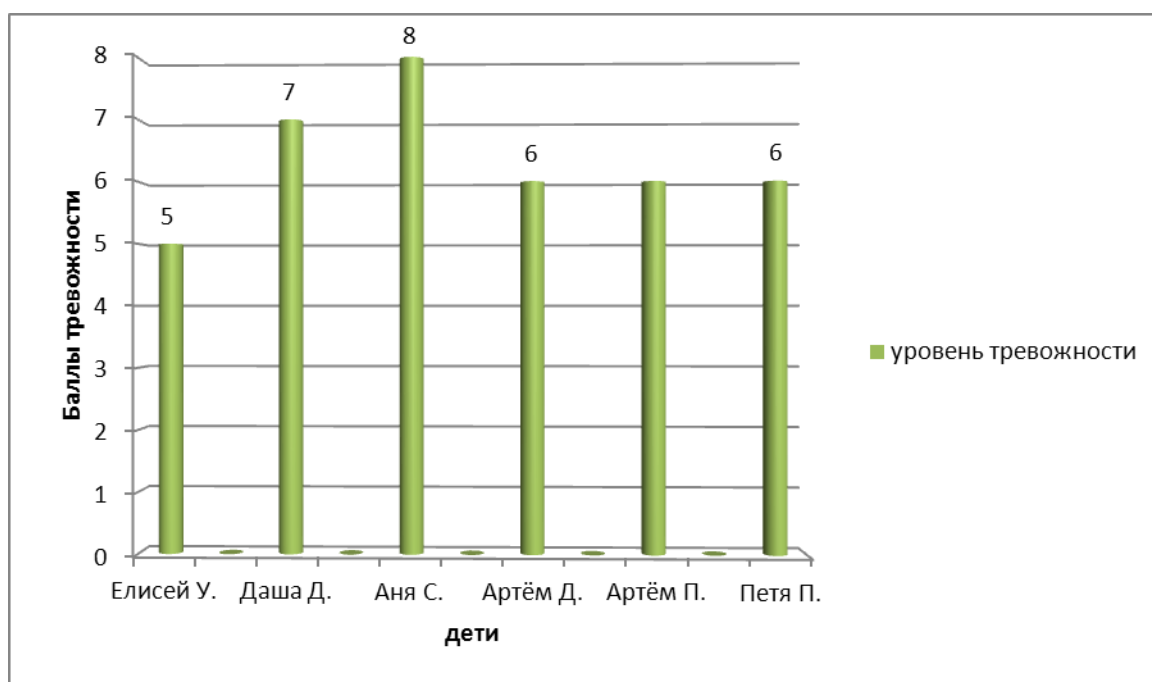


Рис. 4. Уровень тревожности детей в контрольной группе

В контрольной группе испытуемых данные по тесту тревожности были следующего содержания: у двух детей – средний балл тревожности, у четырёх детей из шести – низкий балл тревожности.

На основе диагностических данных, мы можем сделать следующий вывод. Диагностика испытуемых с помощью методики «Бельчонок», позволила нам понять, какие взаимоотношения у испытуемых обеих групп в семье. В контрольной группе, отношения с другими членами семьи – положительные, доверительные. В экспериментальной группе – в большинстве своем, отрицательные. Также испытуемые экспериментальной группы испытывают значительное большее количество страхов, чем испытуемые контрольной группы. О чем свидетельствует анализ результатов диагностики по методике «Страхи в домиках». Диагностика испытуемых с помощью таких методик, как: «Тест тревожности» (Р. Тэмпл, В. Дорки, И. Амен) и Опросник Г. П. Лаврентьевой, Т. М. Титаренко; дала нам понять, что уровень тревожности испытуемых экспериментальной группы выше уровня тревожности испытуемых контрольной группы в среднем на 30%.

ГЛАВА 3. ПОДХОДЫ К КОРРЕКЦИИ ПРОЯВЛЕНИЙ ТРЕВОЖНОСТИ И СТРАХОВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ПОПАВШИХ В СЛОЖНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ

3.1. Игротерапия как метод работы по коррекции тревожности и страхов у детей дошкольного возраста

Как указывается в статье А. М. Прихожан, программа индивидуальной работы с детьми – дошкольниками (5 – 6 лет), которые испытывают тревожность в форме устойчивых страхов иррационального характера, подразумевает совместную работу с родителями ребенка. Работа направлена на обогащение совместного эмоционального опыта ребенка и родителей, а также на выработку новых способов отношений, прежде всего оценки деятельности ребенка и его поведения.

Основные блоки программы:

1. Проработка и отреагирование страхов ребенка и родителей (как отдельно, так и в совместной игре и рисунках), обучение новым формам «обращения» со страхом (победить персонажа, который вызывает страх, либо подружиться с этим персонажем), драматизация страхов, обмен ролями.
2. Работа по усилению у ребенка чувства собственных возможностей (при соответствующей оценке со стороны взрослого) и одновременно защищенности, межличностной надежности.
3. Работа по обогащению эмоционального опыта ребенка позитивными переживаниями.
4. Проработка с родителями имеющегося у них образа ребенка и связанных с этим их внутренних конфликтов [45].

Следует согласиться с мнением А. И. Захарова в том, что в младшем школьном возрасте, страхи наиболее успешно подвергаются психологическому воздействию, так как они больше обусловлены эмоциями, чем характером, и во многом носят возрастной, переходящий характер [21].

По мнению Ю. А. Кочетовой, арт-терапия и игровая терапия являются наиболее распространенными методами коррекции страхов и тревожности. Данные методы считаются наиболее эффективными, поскольку являются привычной и любимой деятельностью ребенка [32].

Г. Л. Лэндрет в свою очередь, сравнивал по значимости речь для взрослого и игру для ребенка, для детей дошкольного возраста игра является естественной потребностью, выступающей условием гармоничного развития личности. По мнению многих других исследователей, игра является ведущим средством психотерапии в дошкольном возрасте [36].

Прежде всего, рисование и изображение связано с радостью, именно по этой причине Г. Шоттенлоэр рекомендует использовать метод арт-терапии в психокоррекционной работе с тревожными детьми и детьми, имеющими душевные раны, и неразрешенные внутренние конфликты. Она полагает, что радость повышает у детей уверенность в себе, формирует позитивное отношение к жизни, а это именно те качества, в развитии которых особо нуждается тревожный ребенок, испытывающий большое количество страхов. Изображение заставляет ребенка концентрироваться на своих переживаниях и осознавать их. При рисовании происходит переосмысление событий и формирование своеобразной независимости, которая все больше будет развиваться с возрастом ребенка.

Рисование – это действие, которое выносит внутренний конфликт во внешний мир, при этом происходит видоизменение внутреннего мира, очищение, уменьшение внутренней напряженности.

Прорисовывание страхов выводит ребенка из бездействия, закрытости и приводит к осмысленному действию – это больше, чем просто успокоение. Изображение открывает возможность самоизучения. Очень важным

моментом является то, что в процессе изображения и в законченном рисунке становится видимым и понятным внутренний мир ребенка для других людей [12].

Основная цель арт-терапевтических занятий заключается в снижении эмоционального напряжения. В процессе рисования происходит работа с бессознательным ребенка, результатом которой является «преобразование образа страха» в иной образ, который не пугает ребенка. Дети учатся адекватно реагировать на новые пугающие ситуации, у них формируется уверенность в себе и активность [3].

Следует согласиться с мнением И. В. Вачкова [9], в том, что сказкотерапия позволяет развить самосознание, стать самим собой и построить доверительные отношения с окружающими. Сказка служит путём переноса своих собственных переживаний на другого. Во время работы над сказкой ребенок учится способам борьбы с собственными страхами и его эмоциональный мир становится более ярким и радужным. Процесс сказкотерапии позволяет ребенку осознать свои проблемы и увидеть пути решения. Воспринимая сказку, ребенок, с одной стороны, сравнивает себя со сказочным персонажем, что позволяет понять ребенку, что не только у него есть такие проблемы и переживания. С другой стороны, сказка помогает найти выход из различных сложных жизненных ситуаций и пути решения возникших конфликтов. Все это положительно влияет на коррекцию страхов дошкольников. Многие исследователи говорят о том, что сказка помогает справиться и со стрессовыми нагрузками. Знакомство дошкольника со сказкой и проигрывание сюжета сказки способствует развитию психических функций и творческих способностей ребенка, а также помогает избавиться от агрессии, тревожности и страхов.

Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева считает, что сказкотерапия основывается на пяти видах сказок: дидактических, художественных, медитативных, психокоррекционных и психотерапевтических.

– дидактические сказки создаются педагогами и раскрывают смысл

определенных знаний;

- художественные сказки – это сказки, мифы, притчи, имеющие психокоррекционный и психотерапевтический аспекты;

- медитативные сказки направлены на снятие психоэмоционального напряжения. Главной особенностью таких сказок является отсутствие в них конфликтных ситуаций и отрицательных героев;

- психокоррекционные сказки – сказки, которые оказывают влияние на поведение ребенка. Эти сказки разграничены по проблемам и возрасту детей;

- психотерапевтические сказки – это сказки, которые стимулируют процесс личностного роста. Эти сказки имеют глубокий смысл, но не всегда имеют счастливый конец [9].

Как указывается в учебнике А. А. Осиповой, метод сочинения историй успешно используется в работе с детьми. Так, Р. М. Стертцингер предложил метод «общего сочинения историй» ребенком и взрослым. Этот метод использовался Стертцингером для того, чтобы помочь ребенку найти адекватные способы разрешения конфликтов, которые вызывают нарушения поведения ребенка дома, в детском саду или школе [40].

Метод выполняется следующим образом: сначала некоторую историю рассказывает ребенок, затем ее продолжает взрослый, который вводит в повествование «более здоровые» способы адаптации и разрешения конфликтов, чем те, что были изложены ребенком. Этот метод помогает детям понять хорошие и плохие стороны своего «Я», осознать свой гнев и выразить его. В ответном рассказе взрослый представляет альтернативные решения конфликтов для того, чтобы у ребенка не было необходимости быть поработанным невротическими типами поведения.

Каждую историю начинает ребенок со слов: «Однажды...», «Давным-давно...», «Когда-то...», «Далеко-далеко...» Это отделяет ребенка от содержания высказывания во времени и в пространстве и позволяет говорить о том, что вызывает у него тревогу. В конце каждой истории ребенок

придумывает название, которое помогает психологу выделить наиболее важные аспекты истории.

Метод «общего сочинения историй» может использоваться и для групповых занятий с детьми. При этом методе один ребенок предлагает начало рассказа, второй продолжает, третий придумывает кульминацию рассказа, четвертый придумывает развязку истории. После того как рассказ составлен, дети все вместе обсуждают его, и взрослые предлагают им альтернативные способы разрешения конфликта, более здоровые в социальном плане.

Еще один метод работы с детскими страхами – куклотерапия. Ребенок идентифицирует себя с любимым героем мультфильма, сказки или с любимой игрушкой. Это частный метод арт-терапии.

В качестве основного приема коррекционного воздействия используется кукла как промежуточный объект взаимодействия между ребенком и взрослым. Ребенок, познавая окружающий его мир, его социальные связи и отношения, активно проецирует воспринимаемый опыт в нестандартную игровую ситуацию. Основной объект такой социальной проекции – это куклы.

А. А. Осипова выделяет два основных этапа в процессе куклотерапии:

1. Изготовление кукол.
2. Использование кукол для отреагирования значимых эмоциональных состояний.

Коррекционным является и процесс изготовления кукол. Ребенок овладевает ситуацией, когда реализует страх в виде куклы. И материализованный в кукле страх лишается своей эмоциональной напряженности, своей пугающей составляющей [40].

Как указывается в учебнике В. Ю. Завьялова, в психокоррекции детей с эмоциональными нарушениями широко используется музыкотерапия [20].

В психологической литературе выделяется четыре основных направления коррекционного воздействия музыкотерапии:

1. Эмоциональное активирование в ходе вербальной психотерапии;
2. Регулирующее влияние на психовегетативные процессы;
3. Развитие навыков межличностного общения;
4. Повышение эстетических потребностей.

В качестве психологических механизмов психокоррекционного воздействия музыкотерапии авторы указывают – катарсис – музыкальную разрядку, регулирование эмоционального состояния – усвоение новых способов эмоциональной экспрессии – повышение социальной активности и др. Также авторы выделяют следующие варианты музыкотерапии: рецептивная музыкотерапия, которая предполагает восприятие музыки с коррекционной целью, и активная, представляющая собой коррекционно – направленную, активную музыкальную деятельность.

Различают три формы рецептивной психокоррекции:

1. Коммуникативная – совместное прослушивание музыкальных произведений, которое направлено на поддержание взаимных контактов, взаимопонимания и доверия.
2. Реактивная – помогает достижению эмоциональной разрядки.
3. Результативная, которая способствует снижению нервно-психического напряжения.

При работе с детьми правильно использовать оба варианта музыкальной психокоррекции. В групповых занятиях используется активная музыкотерапия с той целью, чтобы сплотить детей в группе и эффективности группового взаимодействия.

Например, хоровое пение, исполнение музыкальных произведений на музыкальных инструментах или с помощью ложек, расчески и пр. Рецептивную музыкотерапию используют для решения конкретных психокоррекционных задач: оптимизация общения членов группы, создание доверительной атмосферы в группе, снижение эмоционального дискомфорта и напряжения и пр. Дети с интрапсихическими конфликтами предпочитают тихую, спокойную, плавную и мелодичную музыку.

Такая музыка способствует снижению тревожности, страха, поднятию настроения, особенно на начальных этапах общения с ребенком. Положительное влияние музыкотерапии проявляется также в повышении активности ребенка, его эмоциональности. Активирующее влияние на ребенка с эмоциональными проблемами, особенно с проблемами в межличностном общении оказывает ритмичная музыка, которую можно использовать в группе при выполнении детьми упражнений с мячом или кеглями и пр. Следует подчеркнуть, что наряду с положительным отношением детей к музыкальным произведениям может наблюдаться отрицательное отношение, что бывает, обусловлено отрицательными ассоциациями, которые вызывает музыка у ребенка, неподготовленностью его к восприятию музыки, а также индивидуально-психологическими особенностями.

В процессе психологической коррекции детей с эмоциональными нарушениями рационально и правильно использовать разнообразные психокоррекционные технологии с обязательным учетом степени тяжести эмоциональной проблемы, направленности конфликта, особенностей социума окружающего ребенка, а также его индивидуально-психологических характеристик.

В психологической литературе большое внимание уделяется анализу влияния отношения родителей к ребенку, на особенности формирования его личности. Родительские отношения рассматриваются как сложная система, которая включает в себя разнообразные чувства родителей по отношению к ребенку, их поведенческие стереотипы, практикуемые в общении с ребенком, а также особенности восприятия и понимания характера и личности ребенка и его поступков.

Нарушение взаимоотношений родителей и ребенка может быть обусловлено различными факторами, которые делятся на внешние и внутренние. К внешним факторам относятся: материально-бытовые условия, состав семьи — полная или неполная, количество детей. К внутренним

факторам относятся: ценностные ориентации семьи, уровень педагогической культуры родителей, личностные особенности родителей.

Г. Л. Лэндрет сравнивал по значимости речь для взрослого и игру для ребенка, для дошкольника игра является естественной потребностью, которая выступает главным условием гармоничного развития личности. По мнению многих исследователей, игра является ведущим средством психотерапии в дошкольном возрасте [36].

3.2. Составление коррекционной программы по преодолению проявлений тревожности и страхов у детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития, попавших в сложные жизненные ситуации

1. Пояснительная записка:

Составление и проведение коррекционной программы по преодолению страхов и снижению тревожности у детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития, попавших в сложные жизненные ситуации, важно и необходимо, так как детские страхи и тревожность в дошкольном возрасте очень распространенные проблемы.

В дошкольном возрасте тревожность и страхи наиболее успешно подвергаются психологическому воздействию, т. к. во многом носят возрастной переходящий характер. Если детские страхи болезненно заострены и сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия в семье, неправильном поведении родителей, конфликтных отношений в семье. Поэтому, чем раньше начата работа по предупреждению и преодолению страхов и тревожности, тем больше вероятность их отсутствия в более старшем возрасте и развития неврозов.

Игра – это основной вид деятельности детей дошкольного возраста. Дети этого возраста очень много времени проводят в играх. Ведь игра – это самый простой способ общения с детьми. Поэтому основным способом коррекции в программе, нами выбрана «игра», точнее игротерапия.

2. Цели и Задачи программы:

Цель – создание условий для преодоления тревожности и страхов у детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития, попавших в сложные жизненные ситуации.

Задачи:

- нейтрализовать страхи и эмоционально-отрицательные переживания у детей старшего дошкольного возраста;
- обучить детей старшего дошкольного возраста игровому проигрыванию своих переживаний и страхов;
- обучить детей старшего дошкольного возраста адекватной психологической защите.

3. Адресат: подгруппа детей (6 человек) старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития, попавших в сложные жизненные ситуации.

2. Тематический план представлен в виде таблицы, которая включает в себя коррекционные занятия, направленные на снижение уровня тревожности и преодоление страхов, которые в наибольшей степени преобладают у детей старшего дошкольного возраста, попавших в сложные жизненные ситуации.

Таблица 9

Тематический план

Блоки занятий	Тема занятия	Цели занятия	Наименование форм работы и упражнений
Подготовительный этап			
1 блок – вводные занятия на знакомство	Занятие № 1 «Всем, Здравствуй!»	Знакомство детей друг с другом, повышение позитивного настроения, сплочение детей, эмоциональное и	1.Приветствие «Здравствуй!»; 2.Упражнение «Росточек под солнцем»; 3.Упражнение «Качели»;

Продолжение таблицы 9

		мышечное расслабление, создание атмосферы психологической комфортности для каждого ребенка.	4.Игра-упражнение «Испуганный ёжик»; 5.Упражнение «Волшебный лес»; 6.Упражнение «Волшебный клубочек».
	Занятие № 2 «И, снова, Здравствуйте!»	Сплочение и объединение детей, повышение позитивного настроения, снятие напряжения, раскрепощение и сближение детей, побуждение к общению.	1.Приветствие «Здравствуйте!»; 2.Упражнение «Росточек под солнцем»; 3.Игра «Ладушки-ладошки»; 4.Упражнение «Сороконожка»; 5.Игра «Медвежата в берлоге»; 6.Упражнение «Волшебный клубочек».
	Занятие № 3 «Продолжаем знакомиться!»	Повышение позитивного настроения, сплочение и объединение детей, снятие напряжения между детьми, создание атмосферы психологической комфортности для каждого ребенка.	1.Приветствие «Здравствуйте!»; 2.Упражнение «Росточек под солнцем»; 3.Игра «Ловись мячик»; 4.Упражнение «Закрытая дверь»; 5.Игра «Липучка-приставучка»; 6.Упражнение «Волшебный клубочек».
2 блок – занятия на обогащение эмоциональной сферы.	Занятие № 4 «Учимся общаться!»	Соотношение человека и его тактильного образа, снятие телесных и психических барьеров, развитие умения выражать свои чувства и понимать чувства других через прикосновения. Сплочение и объединение детей, развитие у детей понимания и чувствования друг-друга, развитие эмпатии, снижение напряженности.	1.Приветствие «Здравствуйте!»; 2.Упражнение «Росточек под солнцем»; 3.Упражнение «Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся»; 4.Упражнение «Интонация»; 5.Игра «Путаница»; 6.Упражнение на релаксацию; 7.Упражнение «Волшебный клубочек».
	Занятие № 5 «Страна чувств и эмоций»	Обогащение эмоциональной сферы детей.	1.Приветствие «Здравствуйте!»; 2.Упражнение «Росточек под солнцем»;

Продолжение таблицы 9

			3.Упражнение «Эмоциональный словарь»; 4.Упражнение-игра «Страна чувств»; 5.Упражнение «Волшебный клубочек».
	Занятие № 6 «В гостях у эмоций»	Осознание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения, снижение психоэмоционального напряжения, развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.	1.Приветствие «Здравствуй!»; 2.Упражнение «Росточек под солнцем»; 3.Упражнение «Неваляшка»; 4.Игра «Превращения»; 5.Упражнение «Передай свечу»; 6.Упражнение «Закончи предложение»; 7.Упражнение «Волшебный клубочек».
	Занятие № 7 «В гости к эмоциям»	Развитие умения оценивать своё эмоциональное состояние и вербализировать его, способность управлять собственными эмоциями, развитие социальных эмоций.	1.Приветствие «Здравствуй!»; 2.Упражнение «Росточек под солнцем»; 3.Игра «Из семени в цветок»; 4.Упражнение «Рисуем настроение»; 5.Игра «Дракончики»; 6.Упражнение «Волшебный клубочек».
	Занятие № 8 «Управляем эмоциями»	Развитие способности управлять собственными эмоциями и правильно выражать их.	1.Приветствие «Здравствуй!»; 2.Упражнение «Росточек под солнцем»; 3.Упражнение «Разные люди – разные лица»; 4.Упражнение «Черепашка»; 5.Игра «Сердитые тигры и веселые медвежата»; 6.Упражнение «Волшебный клубочек».

Основной этап			
1 блок – коррекционная работа направленная на снижение уровня тревожности.	Занятие № 9 «Поверь в свои силы!»	Создание условий для снижения уровня тревожности и напряжения у детей, развитие воображения.	1.Приветствие «Здравствуйте!»; 2.Упражнение «Росточек под солнцем»; 3.Упражнение «Поверь в свои силы»; 4.Упражнение «Свежий ветерок»; 5.Упражнение «Подари улыбку другу»; 6.Упражнение «Волшебный клубочек».
	Занятие № 10 «Весёлое занятие»	Расширение эмоционального опыта детей, снижение скованности и боязливости в движениях и речи, создание условий для снижения тревожности и напряжения.	1.Приветствие «Здравствуйте!»; 2.Упражнение «Росточек под солнцем»; 3.Игра «Гусеница»; 4.Игра «Зайки и слоны»; 5.Упражнение «Путешествие на голубую звезду»; 6.Упражнение «Волшебный клубочек».
	Занятие № 11 «Я не тревожный»	Преодоление тревожности у детей, устранение внутренних конфликтов у каждого ребенка.	1.Приветствие «Здравствуйте!»; 2.Упражнение «Росточек под солнцем»; 3.Упражнение «Воздушный шарик»; 4.Игра «Бездомный заяц»; 5.Упражнение «Водопад»; 6.Упражнение «Волшебный клубочек».
	Занятие № 12 «Покажи себя!»	Преодоление тревожности у детей, снятие напряженности и скованности, повышение уверенности в себе, повышение самооценки.	1.Приветствие «Здравствуйте!»; 2.Упражнение «Росточек под солнцем»; 3.Игра «Дракоша, кусающий свой хвостик»; 4.Игра «Шалтай-болтай»; 5.Упражнение «Покажи себя»; 6.Упражнение «Волшебный клубочек».

	Занятие № 13 «Перевоплощения»	Преодоление тревожности у детей, снятие напряженности и скованности, повышение уверенности в себе, повышение самооценки.	1.Приветствие «Здравствуйте!»; 2.Упражнение «Росточек под солнцем»; 3.Игра «Упрямый ослик»; 4.Психодинамическая медитация «Перевоплощения»; 5.Упражнение «Апельсин»; 6.Упражнение «Волшебный клубочек».
2 блок – игры и упражнения, направленные на знакомство детей со способами преодоления страхов.	Занятие № 14 «Город страхов»	Актуализация страхов, знакомство со способами преодоления страхов. Главная задача – показать детям, что страх имеет важное предназначение, он учит нас тому, как остерегаться опасностей.	1.Приветствие «Здравствуйте!»; 2.Упражнение «Росточек под солнцем»; 3.Игра «История о нас, и о львах»; 4.Сказка-упражнение «О волшебном городе»; 5.Упражнение-беседа «Расскажи свой страх»; 6.Упражнение «Вылепи свой страх»; 7.Упражнение «Избавление от страха»; 8.Упражнение «Волшебный клубочек».
	Занятие № 15 «Мои страхи»	Коррекция страхов, знакомство со способами преодоления страхов.	1.Приветствие «Здравствуйте!»; 2.Упражнение «Росточек под солнцем»; 3.Игра «Пальчиковый кукольный театр»; 4.Упражнение «Прогони страх»; 5.Упражнение «Домик для страха»; 6.Упражнение «Волшебный клубочек».
	Занятие № 16 «Радуга силы»	Коррекция страхов, знакомство со способами преодоления страхов.	1.Приветствие «Здравствуйте!»; 2.Упражнение «Росточек под солнцем»; 3.Игра «Боюськи»; 4.Упражнение «Мой страх»; 5.Упражнение «Радуга силы»; 6.Упражнение «Волшебный клубочек».

Продолжение таблицы 9

3 блок – упражнения и игры, направленные на преодоление страха темноты.	Занятие № 17 «Темноландия»	Преодоление страха темноты, наиболее часто встречающегося у данной категории детей.	1.Приветствие «Здравствуйте!»; 2.Упражнение «Росточек под солнцем»; 3.Игра «В тёмной норке»; 4.Упражнение «Темноландия»; 5.Упражнение «Волшебный клубочек».
	Занятие № 18 «Темноландия-2»	Преодоление страха темноты, наиболее часто встречающегося у данной категории детей.	1.Приветствие «Здравствуйте!»; 2.Упражнение «Росточек под солнцем»; 3.Игра «Светлячок»; 4.Игра «Пчёлка в темноте»; 5.Упражнение «Волшебный клубочек».
	Занятие № 19 «Темноландия-3»	Преодоление страха темноты, наиболее часто встречающегося у данной категории детей.	1.Приветствие «Здравствуйте!»; 2.Упражнение «Росточек под солнцем»; 3.Игра «Кукольные прятки»; 4.Игра «Что в углу?»; 5.Игра «Страшный зверь»; 6.Упражнение «Волшебный клубочек».
4 блок – упражнения, направленные на преодоление страха чужих людей.	Занятие № 20 «Я тебя не боюсь!»	Преодоление страха чужих людей, наиболее часто встречающегося у данной категории детей. Одна из главных задач, научить детей не убегать от проблем, а решать их.	1.Приветствие «Здравствуйте!»; 2.Упражнение «Росточек под солнцем»; 3.Игра «Я тебя не боюсь», 4.Игра «Противоборство» (часть 1); 5.Упражнение «Волшебный клубочек».
	Занятие № 21 «Я никого не боюсь!»	Преодоление страха чужих людей, наиболее часто встречающегося у данной категории детей.	1.Приветствие «Здравствуйте!»; 2.Упражнение «Росточек под солнцем»; 3.Игра «Храбрые черепашки»; 4.Игра «Противоборство» (часть 2); 5.Упражнение «Волшебный клубочек».

Продолжение таблицы 9

	Занятие № 22 «Ты не один!»	Преодоление страха чужих людей, наиболее часто встречающегося у данной категории детей. Показать детям, что на самом деле, не все люди хотят навредить им. Научить детей доверять людям и детям, которые хотят с ними дружить и общаться.	1.Приветствие «Здравствуйте!»; 2.Упражнение «Росточек под солнцем»; 3.Игра «Ты не один»; 4.Игра «Только вместе»; 5.Упражнение «Доверяющее падение»; 6.Упражнение «Волшебный клубочек».
	Занятие № 23 «Я твой друг»	Преодоление страха чужих людей, наиболее часто встречающегося у данной категории детей. Развивать у детей чувство эмпатии, умения сопереживать, дружить, помогать друг-другу, учиться групповой работе.	1.Приветствие «Здравствуйте!»; 2.Упражнение «Росточек под солнцем»; 3.Игра «Я хочу с тобой дружить»; 4.Игра «Держи мяч»; 5.Тренинг-игра «Я твой друг»; 6.Упражнение «Волшебный клубочек».
5 блок – упражнения и игры, направленные на преодоление страха одиночества.	Занятие № 24 «Я – храбрый!»	Преодоление страха одиночества, наиболее часто встречающегося у данной категории детей.	1.Приветствие «Здравствуйте!»; 2.Упражнение «Росточек под солнцем»; 3.Игра «Прятки»; 4.Игра «Звёздочка»; 5.Игра «Храбрый бобёр»; 6.Упражнение «Волшебный клубочек».
	Занятие № 25 «Я большой и смелый»	Преодоление страха одиночества, наиболее часто встречающегося у данной категории детей.	1.Приветствие «Здравствуйте!»; 2.Упражнение «Росточек под солнцем»; 3.Игра «Малютка потерялась»; 4.Упражнение «Маяк»; 5.Игра «Сюрпризы»; 6.Упражнение «Волшебный клубочек».

Продолжение таблицы 9

	Занятие № 26 «Нестрашный страх – одиночество»	Преодоление страха одиночества, наиболее часто встречающегося у данной категории детей.	1.Приветствие «Здравствуй!»; 2.Упражнение «Росточек под солнцем»; 3.Упражнение-сказка «Белочка Нуся»; 4.Игра «Потеряшка»; 5.Упражнение «Фоторобот страха»; 6.Упражнение «Волшебный клубочек».
6 блок – упражнения, направленные на преодоление страха боли.	Занятие № 27 «Мне не больно!»	Преодоление страха боли, наиболее часто встречающегося у данной категории детей.	1.Приветствие «Здравствуй!»; 2.Упражнение «Росточек под солнцем»; 3.Игра «Пятнашки»; 4.Игра «бой петухов»; 5.Упражнение «Волшебный клубочек».
	Занятие № 28 «Боли не боюсь!»	Преодоление страха боли, наиболее часто встречающегося у данной категории детей.	1.Приветствие «Здравствуй!»; 2.Упражнение «Росточек под солнцем»; 3.Игра «Охотники»; 4.Игра-инсценировка «Волк и семеро козлят»; 5.Упражнение «Волшебный клубочек».
	Занятие № 29 «Боли нет!»	Преодоление страха боли, наиболее часто встречающегося у данной категории детей.	1.Приветствие «Здравствуй!»; 2.Упражнение «Росточек под солнцем»; 3.Игра «Вышибалы»; 4.Игра «Кто первый»; 5.Упражнение «Волшебный клубочек».
7 блок – коррекционная работа, направленная на обучение детей пониманию и осознанию страха смерти.	Занятие № 30 «Портрет страха»	Понимание и осознание детьми через игры страха смерти. Преодоление страха смерти, наиболее часто встречающегося у данной категории детей.	1.Приветствие «Здравствуй!»; 2.Упражнение «Росточек под солнцем»; 3.Упражнение «Портрет страха»; 4.Упражнение «Отпускаем страх»; 5.Упражнение «Волшебный клубочек».

Продолжение таблицы 9

8 блок – упражнения и игры, направленные на преодоление страха страшных снов.	Занятие № 31 «Страшное совсем не страшно!»	Преодоление страха страшных снов и неожиданных резких звуков.	1.Приветствие «Здравствуйте!»; 2.Упражнение «Росточек под солнцем»; 3.Игра «Покажи страшилку»; 4.Упражнение «Страшный стул»; 5.Упражнение «Волшебный клубочек».
	Занятие № 32 «Волшебник сна»	Преодоление страха страшных снов, наиболее часто встречающегося у данной категории детей.	1.Приветствие «Здравствуйте!»; 2.Упражнение «Росточек под солнцем»; 3.Игра «Добрый-злой, весёлый-грустный»; 4.Игра «Волшебник сна»; 5.Упражнение «Волшебный клубочек».
	Занятие № 33 «Что если бы...»	Преодоление страха страшных снов, наиболее часто встречающегося у данной категории детей.	1.Приветствие «Здравствуйте!»; 2.Упражнение «Росточек под солнцем»; 3.Упражнение – беседа «Что если бы...»; 4.Игра «Усыпи любимую игрушку»; 5.Упражнение «Волшебный клубочек».
9 блок – упражнения и игры, направленные на преодоление страха животных.	Занятие № 34 «Мы – охотники!»	Преодоление страха животных, наиболее часто встречающегося у данной категории детей.	1.Приветствие «Здравствуйте!»; 2.Упражнение «Росточек под солнцем»; 3.Игра «Гневная гиена»; 4.Игра «Мы охотимся на льва»; 5.Упражнение «Волшебный клубочек».
	Занятие № 35 «Прогони животное»	Преодоление страха животных, наиболее часто встречающегося у данной категории детей.	1.Приветствие «Здравствуйте!»; 2.Упражнение «Росточек под солнцем»; 3.Игра «Лохматый пёс»; 4.Игра «Прогони животное»; 5.Упражнение «Волшебный клубочек».

Продолжение таблицы 9

10 блок – упражнения и игры, направленные на преодоление страха сказочных персонажей.	Занятие № 36 «Нестрашные злодеи»	Преодоление страха сказочных персонажей, наиболее часто встречающегося у данной категории детей.	1.Приветствие «Здравствуй!»; 2.Упражнение «Росточек под солнцем»; 3.Игра «Злой Бражник, кто я?»; 4.Песочная игротерапия; 5.Упражнение «Волшебный клубочек».
	Занятие № 37 «Не поймаешь ты меня!»	Преодоление страха сказочных персонажей, наиболее часто встречающегося у данной категории детей.	1.Приветствие «Здравствуй!»; 2.Упражнение «Росточек под солнцем»; 3.Игра «Баба-Яга»; 4.Игра «Полоса препятствий»; 5.Упражнение «Волшебный клубочек».
	Занятие № 38 «У меня есть защитник!»	Преодоление страха сказочных персонажей, наиболее часто встречающегося у данной категории детей.	1.Приветствие «Здравствуй!»; 2.Упражнение «Росточек под солнцем»; 3.Игра «Портрет героя»; 4.Игра «Игрушка- охранник»; 5.Упражнение «Волшебный клубочек».
Заключительный этап			
1 блок – занятия, направленные на создание положительного настроения детей в целом.	Занятие № 39 «Солнечные зайчики»	Установление эмоционального контакта со всеми участниками занятия, снятие напряжения и создание положительного фона.	1.Приветствие «Здравствуй!»; 2.Упражнение «Росточек под солнцем»; 3.Игра «Солнечные зайчики»; 4.Игра «Волшебное зеркальце»; 5.Игра «Слоны и бабочки»; 6.Упражнение «Волшебный клубочек».
	Занятие № 40 «Скажем «До свидания» друг- другу!»	Установление эмоционального контакта со всеми участниками занятия, снятие напряжения и создание положительного фона.	1.Приветствие «Здравствуй!»; 2.Упражнение «Росточек под солнцем»; 3.Игра «Автомобиль»; 4.Упражнение «Нарисуем друг-другу подарки»; 5.Упражнение «Слушаем себя»; 6.Упражнение «Дерево»; 7.Упражнение «Волшебный клубочек».

Как показывает таблица 9 на основе работ таких ученых, как: А. И. Захаров, Д. Леви, Г. Л. Лэндрет и др. нами была составлена и апробирована коррекционная программа по преодолению тревожности и страхов у детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития, попавших в сложные жизненные ситуации. Апробация коррекционной программы составила пять месяцев. В программу входят сорок групповых занятий. Занятия проводились два раза в неделю в первой половине дня. Длительность каждого занятия сорок минут.

Программа состоит из трех этапов:

- подготовительный этап. Включает в себя два блока. Первый блок – три вводных занятия на знакомство детей друг с другом и непосредственно с психологом. Второй блок – пять занятий на обогащение эмоциональной сферы детей, осознание ими своего эмоционального состояния и умение детьми управлять своими эмоциями;

- основной этап. Состоит из десяти блоков. Первый блок – коррекционная работа, направленная на снижение и преодоление тревожности (5 занятий). Второй блок – игры и упражнения, направленные на знакомство детей со способами преодоления страхов (3 занятия). Третий блок – упражнения и игры, направленные на преодоление детьми страха темноты, наиболее часто встречающегося у данной категории детей (3 занятия). Четвертый блок – игры и упражнения, которые направлены на преодоление страха чужих людей (4 занятия). Пятый блок – упражнения и игры, направленные на преодоление страха одиночества (3 занятия). Шестой блок – упражнения и игры, направленные на преодоления страха боли (3 занятия). Седьмой блок – коррекционная работа, направленная на обучение детей пониманию и осознанию страха смерти (1 занятие). Восьмой блок – упражнения и игры, направленные на преодоление страха страшных снов (3 занятия). Девятый блок – упражнения и игры, направленные на преодоление страха животных (2 занятия). Десятый блок – упражнения и

игры, направленные на преодоление страха сказочных персонажей (3 занятия);

- заключительный этап. Включает в себя один блок, состоящий из двух занятий, направленных на установление эмоционального контакта с участниками группы, а также на создание положительного фона в группе между детьми; направленных, на снятие эмоционального напряжения и т.д. Конспекты коррекционных занятий по одному из каждого блока прилагаются (Приложение 2).

Каждое занятие имеет следующую структуру:

- ритуал приветствия. Его целью является сплочение детей и создание атмосферы группового доверия (2 минуты);

- разминка. Воздействует на эмоциональное состояние детей. Включает в себя игры и упражнения на снятие мышечного и эмоционального напряжения (10 минут);

- основная часть занятия. Совокупность игр и упражнений, направленных на решение конкретных задач, а именно на снижение уровня тревожности и преодоления различных страхов (20 минут);

- рефлексия и ритуал прощания. В программе совмещены. Целью является, оценка детьми занятия, как эмоциональная (понравилось или не понравилось), так и смысловая (что мы делали на занятии) (8 минут).

В ходе проведения коррекционной работы с детьми старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития возникали такие трудности, как: на первом этапе проведения программы – все дети приходили на занятия без настроения и не хотели контактировать друг с другом. Эту проблему можно связать с тем, что все дети экспериментальной группы по диагностическим данным методики «Страхи в домиках», испытывают страх перед другими детьми. Но, с каждым занятием было видно, как дети привыкают друг к другу и их удавалось настроить на занятие, которое в последующем проходило успешно. Также, в ходе занятий возникали небольшие трудности с пониманием детьми, той или иной инструкции, в

этом случае требовалось ее повторение. Особых усилий, чтобы удержать внимание детей, прикладывать не приходилось, но чтобы заинтересовать детей, вовлечь их в игру понадобились дополнительные усилия. В дальнейшем, в ходе апробации основного этапа программы, проблем со взаимодействием детей друг с другом и психологом не возникало.

Д. Ч. На все первые занятия девочка приходила без настроения, на контакт шла неохотно. С каждым занятием Д. привыкала и постепенно стала общаться и с психологом, и с другими детьми. Участвовала во всех играх и упражнениях. Особенно Д. понравились занятия на преодоление страха темноты. В итоге, совместными усилиями нам удалось преодолеть данный страх. Что касемо игр и упражнений, где нужно было играть главную роль – участвовать девочка отказывалась, предпочитая второстепенные роли, либо роль наблюдателя. Д. аргументировала – это тем, что боялась сделать что-либо не так. Сделать не так, как другие дети. Девочка очень скучает по родителям, о чем говорила на каждом занятии.

К. С. На все занятия К. приходила в плохом настроении, иногда плакала. Первые занятия девочка просто наблюдала за другими детьми. Со временем начала проявлять интерес, но больше не к игровым занятиям, а к различного рода релаксациям, что значительно снизило уровень тревожности у ребенка с 67 % до 43 %.

А. З. Первое время на занятия приходила без настроения. Но, при этом участвовала во всех играх и выполняла упражнения. Не принимала участия в рефлексии, всё делала молча. С каждым занятием привыкала и стала заметно проявлять интерес к происходящему. Больше нравились игры и упражнения, где А. могла побыть в главной роли. Начала активно привлекать к себе внимание психолога. Что явно связано с нехваткой материнской ласки и внимания. Мама девочки постоянно работает, приводит в сад всегда самую первую, забирает последнюю, интереса к жизни девочки в саду не проявляет. Отец живёт отдельно, участия в жизни ребенка никакого не принимает.

П. П. На занятия приходила часто в плохом настроении. Неохотно выполняла упражнения. Была скованна и замкнута в движениях. К началу проведения второго блока занятий стало заметно, что девочка начала проявлять интерес, но было видно, что боится сказать об этом, выразить свои эмоции. Сделает что-либо и смотрит на психолога, правильно ли она выполнила, то или иное задание. На рефлексии практически всегда молчала. Большой интерес проявляла к такой творческой деятельности, как: лепка, рисование или когда нужно было сделать что-то своими руками, например «подарок другу», «волшебную палочку».

Р. Г. Единственная девочка из всей группы, которая практически с первого занятия приходила в хорошем настроении. Довольно быстро стала идти на контакт с другими детьми. Много рассказывала о сестре, как они играют, рисуют и т. д. дома. В играх и упражнениях участвовала с интересом, была активна и любознательна. По отношению к другим детям проявляла доброту, стремилась помочь в чем-либо.

К. К. На занятия К. почти всегда приходил в плохом настроении. Первое время принимал участие в играх и упражнениях без интереса. Но, когда мальчик понял, что никто его не принуждает, не заставляет выполнять то или иное действие, упражнение, стал более активным. Участвовал в рефлексии занятий. Особенно К. понравился комплекс игр «Противоборство», как любому другому мальчишке.

Все занятия проводились в театральном зале – это довольно большая комната, где есть различный реквизит для игр, магнитофон (с аудиозаписями для занятий), сцена, ширма, уголок уединения, т.к. психолог садика проводит групповые занятия с детьми именно здесь. Некоторый реквизит для занятий мы позаимствовали в кабинете психолога (световой стол для занятий песочной терапией, мягкие пуфики и пр.). Зал оснащен такой мебелью, как: шкафы, где располагаются различные игры, игрушки, листы бумаги, пластилин, краски и т. д.; двумя столами, сдвинутыми вместе для удобства, чтобы все дети занимались за одним общим столом; детские стульчики;

ковры на полу; театральная ширма для кукольного театра Би-ба-бо, сами куклы Би-ба-бо. Стимульный материал каждого занятия представлялся детям непосредственно в ходе игр и упражнений определенного занятия, чтобы дети не теряли интерес и легче вовлекались в игровой процесс.

В коррекционной программе мы постарались решить главные задачи игротерапии, описанные в трудах А. И. Захарова. Одна из главных задач групповой игротерапии заключается в укреплении психического единства личности посредством нормализации отношений между детьми. В данном случае нашими главными задачами являлось: умение объединить детей в группе, чтобы достичь выполнения поставленных задач, а именно, снижение уровня тревожности и преодоления страхов, преобладающих у данной категории детей. В тоже время мы постарались создать в группе атмосферу, в которой дети чувствовали себя в безопасности. Постарались быть гибкими в некоторых вопросах.

Использовали один зал для всех занятий. Место проведения занятий не менялось на протяжении всего времени проведения программы, что облегчает, по мнению А. И. Захарова возникновение терапевтического эффекта в группе.

Возрастные границы группы от 5 – 7 лет, отражают одинаковый уровень общения детей между собой и уровень социализации детей. Число участников в группе – шесть человек, что делает группу детей подконтрольной и управляемой, исключает распад на подгруппы и всем детям хватает ролей в игре. Помимо этого, четное число детей в группе способствует разделению на пары и вовлечению всех детей в игру.

Из всех средств игротерапии, предложенных А. И. Захаровым, мы использовали: игры-шутки, где дети могли перевоплотиться в кого-угодно и выбрать для себя какую-либо определенную роль («Черепашка», «Сердитые тигры и добрые медвежата», «Пчёлка в темноте», «Перевоплощения в животных» и др.). Также использовали игры с куклами, кукольный театр, т. к. кукла в данном случае выступает посредником в общении детей друг с

другом, поэтому дети при работе с куклами не испытывают напряжения и страха («Потеряшка», «Представься с помощью куклы», «Малютка потерялась», «Усыпи любимую игрушку» и др.). Использовали игры на определенные темы, которые решают определенные задачи. Например, игры на тему «Темнота», решают определенную задачу, рассказать и наглядно показать детям, что такое темнота и что, на самом деле в ней нечего пугаться [22].

Для преодоления напряженности и тревожности, а также негативных отрицательных эмоций у детей, мы использовали способ перевоплощений, предложенный Л. А. Абрамян. В игре-драматизации ребенок лепит, рисует, создает образ, переделывая самого себя в другого ребенка. В того, кем бы он хотел быть и каким бы хотел быть. Ребенок смотрит на себя будто бы со стороны, смотрит на своего персонажа и его радуют изменения, произошедшие в игре («Рисуем сказочного героя и угощаем», «Радуга силы», «Портрет страха» и др.) [1].

Использовали мы в своей программе вариант игровой терапии, предложенный Д. Леви. Где, главная идея заключается в «терапии отреагирования». Работа проводится с детьми, которые пережили или переживают какое-либо психотравмирующее событие. По мнению Д. Леви, игра дает детям возможность отреагирования психологических травм.

Курс такой игровой терапии состоит из трех этапов:

Первый этап – это установление контакта. Знакомство детей с игротерапевтом и игровой комнатой («Качели», «Ладушки-ладошки», «Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся» и др.).

Второй этап – заключается в введении в игру, с помощью какой-либо ситуации, которая в вою очередь напоминает психотравмирующее событие, или представляет собой тот страх, который испытывает ребенок. На втором этапе ребенок управляет игрой и перемещается в активную роль из пассивной («Закапываем страх», «Пятнашки», Комплекс «Противоборство», «Маяк», «Злой Бражник», «Вышибалы» и др.).

Третий этап, Д. Леви описывает, как продолжение свободной игры. И рекомендует директивный принцип, в соответствии с которым, инициатива в игре принадлежит психологу («Сказка о волшебном городе», «Шалтай-Болтай», «Тренинг», «Солнечные зайчики» и др.).

Нельзя не согласиться с мнением Д. Леви, в том, что важна тщательная подготовка к проведению каждого занятия игротерапии: заранее составленный план игротерапии, прогноз возможных результатов от ее проведения [40].

План-конспект наиболее понравившихся детям коррекционных занятий прилагается (Приложение 2).

3.3. Анализ динамики проявлений тревожности и страхов у детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития, попавших в сложные жизненные ситуации по результатам коррекционной работы

На завершающем этапе эксперимента нами была проведена диагностическая работа с применением методик, которые использовались при проведении констатирующего этапа, это позволило нам оценить, результативность, проделанной коррекционной работы. А также определить, понизился ли уровень тревожности у детей с ЗПР, попавших в сложные жизненные ситуации и уменьшилось ли количество преобладающих страхов у данной категории детей.

Данные диагностики по методике А. И. Захарова и М. А. Панфиловой
«Страхи в домиках» по результатам коррекционной работы

п./п №	Фамилия, имя ребенка	Страхи «черного домика»	Страхи «красного домика»	Всего страхов	
				«В черном домике»	«В красном домике»
	Д. Ч.	Одиночества, нападения, заболеть, умереть, смерти родителей, чужих людей, наказаний, страшных снов, животных, боли, неожиданных звуков, сделать что-то не так.	Мамы/ папы, других детей, сказочных персонажей, перед сном, темноты, транспорта, стихий, высоты, глубины, замкнутого пространства, воды, огня, пожара, войны, больших улиц, врачей, крови, уколов, опоздать в д/с.	12	19
2.	К. С.	Нападения, заболеть, умереть, других детей, чужих людей, маму/папу, перед сном, темноты, больших улиц, боли, сделать что-то не так.	Наказаний, страшных снов, животных, сказочных персонажей, одиночества, смерти родителей, транспорта, стихий, высоты, глубины, замкнутого пространства, воды, огня, пожара, войны, врачей, крови, уколов, опоздать в д/с, неожиданных звуков.	11	20
3.	А. З.	Умереть, чужих людей, наказаний, страшных снов, темноты, животных, замкнутого пространства, больших улиц, неожиданных звуков, сделать что-то не так.	Других детей, одиночества, нападения, боли, заболеть, смерти родителей, маму/папу, сказочных персонажей, перед сном, транспорта, стихий, глубины, высоты, воды, огня, пожара, войны, врачей, крови, уколов, опоздать в д/с.	10	21
4.	П. П.	Умереть, чужих людей, наказаний, перед сном, страшных	Смерти родителей, одиночества, сказочных	10	21

		снов, животных, транспорта, улиц, боли, сделать что-то не так.	персонажей, темноты, других детей, нападения, заболеть, маму/папу, стихий, высоты, глубины, замкнутого пространства, воды, огня, пожара, войны, врачей, крови, уколов, неожиданных звуков, опоздать в д/с.		
5.	Р. Г.	Одиночества, заболеть, умереть, чужих людей, маму/папу, наказаний, перед сном, страшных снов, замкнутого пространства, врачей, боли.	Нападения, смерти родителей, транспорта, стихий, высоты, глубины, воды, огня, пожара, войны, больших улиц, крови, уколов, неожиданных звуков, сделать что-то не так, опоздать в д/с, других детей, сказочных персонажей, темноты, животных.	11	20
6.	К. К.	Одиночества, наказаний, страшных снов, транспорта, войны, больших улиц, врачей, уколов, неожиданных звуков, сделать что-то не так.	Нападения, других детей, чужих людей, сказочных персонажей, заболеть, умереть, смерти родителей, маму/папу, перед сном, темноты, животных, стихий, высоты, глубины, замкнутого пространства, воды, огня, пожара, крови, опоздать в д/с.	10	21

По данным Таблицы 10, мы можем сказать, что количество страхов «чёрного домика» уменьшилось. До коррекционных занятий у девочек в «чёрном домике» жило 14 – 15 страхов, у мальчиков 14 страхов. После коррекционных занятий у девочек в «чёрном домике» живет 10 – 12 страхов, что соответствует возрастным нормам по А. И. Захарову. У мальчиков количество страхов «чёрного домика» после коррекции = 10, что не является

нормой (в норме количество страхов в этом возрасте у мальчиков = 9), но максимально близко к ней.

Таблица 11

***Данные диагностики по методике И. В. Самойленко «Бельчонок»
по результатам коррекционной работы в экспериментальной группе***

Имена детей	Негативные ответы	Положительные ответы
1. Д. Ч.	Бельчонок утащили звери	
2. К. С.		Бельчонок испугался, но быстро забрался к бабушке.
3. А. З.	Бельчонок ударился об землю и умер.	
4. П. П.		Бельчонок испугался, но быстро забрался к маме.
5. Р. Г.		Бельчонок испугался, но позвал на помощь сестру, и она помогла ему забраться на дерево.
6. К. К.		Бельчонок тоже забрался на дерево.
Итог:	2 отрицательных	4 положительных

По данным Таблицы мы видим, что после коррекционной работы положительных ответов детей, соответствующих норме стало больше, чем при первичной диагностике. На констатирующем этапе эксперимента их количество равнялось – двум. На контрольном этапе их количество составило – четыре из шести возможных.

Таблица 12

***Данные диагностики по тесту тревожности И. Амен, В. Дорки, Р. Тэмпл
по результатам коррекционной работы в экспериментальной группе***

Протокол обследования			
Имя ребёнка	возраст	Число негативных выборов	Индекс тревожности
1. Д. Ч.	6,2г.	6	43%
2. К. С.	6,5г.	7	50%
3. А. З.	6,4г.	5	36%
4. П. П.	6,6г.	6	43%
5. Р. Г.	6,5г.	5	36%
6. К. К.	6,4г.	5	36%

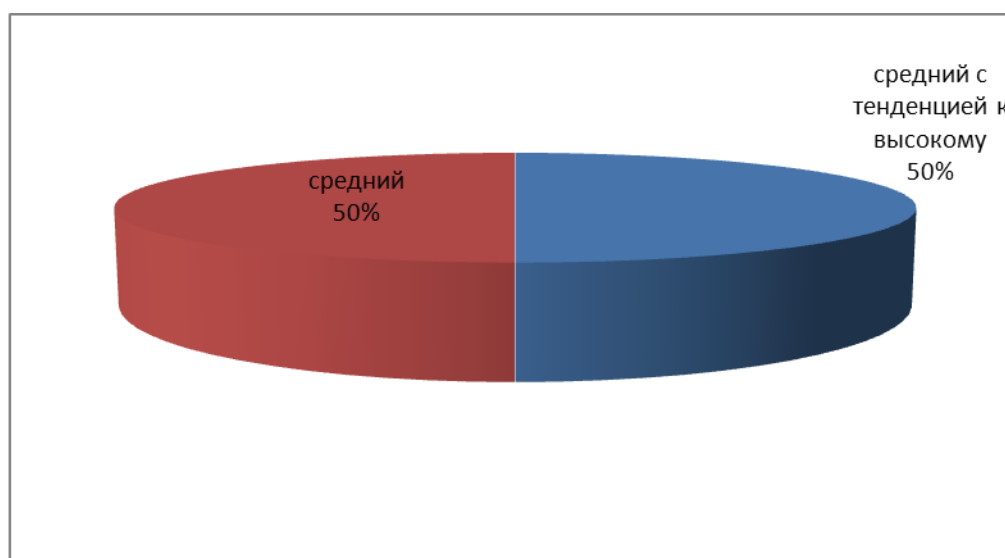


Рис. 5. Уровень тревожности детей дошкольного возраста с задержкой психического развития, попавших в сложные жизненные ситуации по результатам коррекционной работы

Далее, для оценки уровня тревожности, нами повторно был проведен тест И. Амен, В. Дорки, Р. Тэммл, который позволил нам понять, что уровень тревожности у детей с ЗПР, попавших в сложные жизненные ситуации снизился, что отражено в Таблице 13, рисунке 6. После констатирующего этапа эксперимента Индекс Тревожности всех детей экспериментальной группы составлял более 50 %, что соответствовало высокому уровню тревожности. После проведения контрольного этапа эксперимента, мы можем сказать, что Индекс Тревожности всех детей в данной группе, составил не более 50%, что соответствует среднему с тенденцией к высокому и среднему уровням тревожности. Все результаты по данной методике, также говорят нам о положительной динамике, в данном случае тревожность детей после проделанной коррекционной работы в группе снизилась.

Таблица 13

Данные диагностики по опроснику Г. П. Лаврентьевой, Т. М. Титаренко по результатам коррекционной работы в экспериментальной группе

№	Имя ребёнка	Количество баллов	Уровень тревожности
1.	Д. Ч.	14	Средний

2.	К. С.	14	Средний
3.	А. З.	10	Средний
4.	П. П.	11	Средний
5.	Р. Г.	12	Средний
6.	К. К.	9	Средний

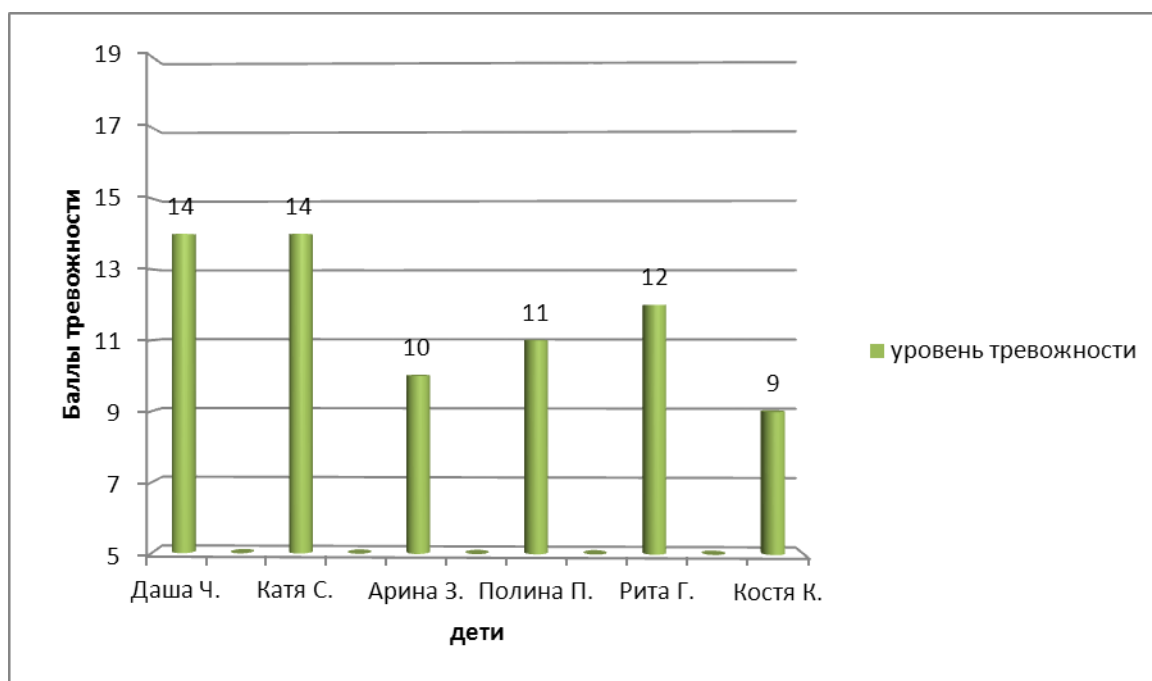


Рис. 6. Уровень тревожности детей в экспериментальной группе

Для выявления уровня тревожности после коррекционной работы у экспериментальной группы детей использовался опросник Г. П. Лаврентьевой, Т. М. Титаренко, который был предложен родителям и воспитателям. По итогам опроса показатели следующие: в экспериментальной группе у всех детей – средний балл тревожности от 7 – 14 баллов (рис.). Что свидетельствует, о том, что уровень тревожности у детей снизился, так как при проведении констатирующего этапа эксперимента средний балл тревожности составлял более 15, что соответствовало высокому уровню.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В нашей работе мы исследовали проблему тревожности и страхов у детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития, попавших в сложные жизненные ситуации. Как и говорилось ранее, данная проблема остается актуальной и сегодня. Детские тревожность и страхи заслуживают особого внимания, т. к. напрямую влияют на то, как ребенок будет вести себя в социуме, на его самооценку и дальнейшее развитие личности.

Работа состоит из трех глав: «Теоретический анализ проблемы изучения тревожности и страхов у детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития, попавших в сложные жизненные ситуации», «Изучение тревожности и страхов у детей дошкольного возраста с задержкой психического развития, попавших в сложные жизненные ситуации» и «Подходы к коррекции проявлений тревожности и страхов у детей дошкольного возраста с задержкой психического развития, попавших в сложные жизненные ситуации».

В первой части исследования мы раскрыли основные понятия, такие как: «тревожность», «страх», а также рассмотрели их взаимосвязь между собой. Рассмотрели особенности страхов, которые проявляются в дошкольном возрасте, т. к. детям дошкольного возраста присущи определенные страхи, например, страх темноты, одиночества и др. Далее в первой части нами были рассмотрены психолого-педагогические особенности развития детей с задержкой психического развития, а также проведена характеристика сложных жизненных ситуаций, как основных негативных факторов для детей старшего дошкольного возраста с ЗПР.

Во второй главе нами были рассмотрены методы и методики изучения тревожности и страхов у детей дошкольного возраста. Также мы распланировали и организовали констатирующий этап эксперимента и

провели анализ результатов. Исходя из анализа, мы можем сказать, что у детей, находящихся в сложной жизненной ситуации уровень тревожности выше и количество страхов больше, чем у детей, которые находятся в благоприятной жизненной обстановке.

В третьей главе мы рассмотрели игротерапию, как основной метод работы по коррекции тревожности и страхов у детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития. На основе работ таких, ученых, как: А. И. Захаров, Д. Леви, Г. Лэндрет нами была составлена и апробирована коррекционная программа по преодолению тревожности и страхов у детей старшего дошкольного возраста с ЗПР, попавших в сложные жизненные ситуации. После проведения коррекционной работы мы можем сказать, что уровень тревожности и количество страхов у испытуемых экспериментальной группы снизилось. Таким образом, поставленные перед нами задачи исследования, решены.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамян, Л. А. Игра дошкольника [Текст] / Л. А. Абрамян ; под ред. С. Л. Новосёлова ; сост. Е. В. Зворыгина. – М. : Просвещение, 1998. – 284 с.
2. Авдеева, Н. Н. Влияние стиля детско-родительских отношений на возникновение страхов [Текст] / Н. Н. Авдеева, Ю. А. Кочетова // Журнал «Психологическая наука и образование». – 2008. – № 4. – С. 38-39.
3. Акопян, Л. С. Особенности преодоление страхов у детей младшего школьного возраста [Текст] / Л. С. Акопян // Журнал «Образование и саморазвитие». – 2010. – № 17. – С. 214-218.
4. Андерсон, С. В. Изучение страхов и тревожности у детей старшего дошкольного возраста [Текст] / С. В. Андерсон // Международный научный журнал «Молодой ученый». – 2016. – № 5. – С. 2-4.
5. Астапов, В. Н. Функциональный подход к изучению состояния тревоги [Текст] / В. Н. Астапов // Психологический журнал. – 2002. – Т. 13. – № 5. – 218 с.
6. Белякова, Л. И. Заикание [Текст] : учебное пособие для студентов педагогических институтов по специальности «Логопедия» / Л. И. Белякова, Е. А. Дьякова ; под ред. В. А. Секачева. – М., 1998. – 304 с.
7. Богоусловская, З. М. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста [Текст] : книга для воспитателя детского сада. – М. : Просвещение, 1991. – 207 с.
8. Большая всемирная студенческая библиотека [Электронный ресурс]. – URL : http://studopedia.ru/4_7874_lektsiya.html (дата обращения: 21.12.2017).
9. Вачков, И. В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку [Текст] / И. В. Вачков. – М. : Ось-89, 2001. – 144 с.
10. Володина, С. А. Сборник заданий и упражнений по возрастной

психологии [Текст] : учебное пособие / С. А. Володина, И. А. Горбенко. – М. : МПГУ, 2017. – 120 с.

11. Воспитательная работа [Электронный ресурс]. – URL : <https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2017/11/27/kartoteka-psihologicheskikh-igr-i-uprazhneniy-dlya-detei> (дата обращения: 27.12.2017).

12. Головин, С. Ю. Словарь практического психолога [Текст] / С. Ю. Головин. – Минск : Харвест, 1998. – 800 с.

13. Давыдов, В. В. Психология младших школьников [Текст] / В. В. Давыдов ; под ред. В. В. Давыдова. – Москва, 1990. – 127 с.

14. Давыдов, В. В. Психологический словарь [Текст] / В. В. Давыдов ; под ред. В. В. Давыдова. – М., 2003. – 353 с.

15. Дерманова, И. Б. Диагностика эмоционально-нравственного развития [Текст] / И. Б. Дерманова. – СПб., 2002. – 228 с.

16. Дети в трудной жизненной ситуации : новые подходы к решению проблем [Текст] : Доклад Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. – М., 2010. – 91 с.

17. Детский сад [Электронный ресурс]. – URL : <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2017/03/01/kartoteka-podvizhnyh-igr> (дата обращения: 24.12.2017).

18. Детский сад [Электронный ресурс]. – URL : <https://www.maam.ru/detskijsad/podvizhnaja-igra-baba-jaga.html> (дата обращения: 02.01.2018).

19. Диагностика и преодоление тревожности у ребёнка [Электронный ресурс]. – URL : <http://paidagogos.com/?p=8212> (дата обращения: 21.11.2016).

20. Завьялов, В. Ю. Необъявленная психотерапия [Текст] / В. Ю. Завьялов. – М. : Академический Проект ; Екатеринбург : Деловая книга, 1999. – 250 с.

21. Захаров, А. И. Дневные и ночные страхи у детей [Текст] / А. И. Захаров. – СПб. : Издательство «СОЮЗ», 2000. – 448 с.

22. Захаров, А. И. Происхождение детских неврозов и психотерапия [Текст] / А. И. Захаров. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2000. – 448 с.
23. Зверева, О. Л. Семейная педагогика и домашнее воспитание [Текст] : учебник и практикум для СПО / О. Л. Зверева, А. Н. Ганичева. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство «Юрайт», 2016. – 219 с.
24. Игра тyani в круг [Электронный ресурс]. – URL : https://studopedia.ru/15_91482-igra-tyani-v-krug.html (дата обращения: 26.12.2017).
25. Игры на развитие общения [Электронный ресурс]. – URL : <https://infourok.ru/igri-napravleniye-na-razvitiye-obsheniya-detey-rannego-doshkolnogo-vozrasta-971620.html> (дата обращения: 29.12.2017).
26. Игры на снятие напряжения [Электронный ресурс]. – URL : <https://infourok.ru/igri-na-snyatie-napryazheniya-2698342.html> (дата обращения: 28.12.2017).
27. Казакова, Т. В. Читая Лесгафта [Электронный ресурс] / Т. В. Казакова. – URL : <http://spo.1september.ru/article.php?ID=200800404> (дата обращения: 28.12.2017).
28. Как выявить тревожного ребёнка [Электронный ресурс]. – URL : <http://nsportal.ru/blog/detskii-sad/all/2013/02/04/konsultatsiya-dlya-roditeley-strakhi-u-detey> (дата обращения: 22.11.2016).
29. Капшук, О. Н. Игротерапия и сказкотерапия: развиваемся играя. [Текст] / О. Н. Капшук. – Ростов-на-Дону, 2009. – 221 с.
30. Коррекционно-развивающие программы для дошкольников [Электронный ресурс]. – URL : <https://psihologvsadu.ru/Korreksionno-razvivayushie-programmy-dlya-doshkolnikov/snizhenie-urovnya-trevozhnosti-u-detey/486-zanyatie-2-programmi-starshich-doshkolnikov-preodolenie-detskikh-strachov-psichosintez-6-let> (дата обращения 27.12.2017).
31. Коррекционные игры и упражнения для детей [Электронный ресурс]. – URL : <http://www.eti-deti.ru/Korrekt/31.html> (дата обращения: 28.12.2017).

32. Кочетова, Ю. А. Психологическая коррекция детских страхов [Текст] / Ю. А. Кочетова // Психологическая наука и образование. – 2012. – № 1. – С.1-14.
33. Кряжева, Н. Л. Развитие эмоционального мира детей [Текст] : пособие для родителей и педагогов / Н. Л. Кряжева. – Ярославль : Академия развития, 1996. – 208 с.
34. Лангмейер, Й. Психическая депривация в детском возрасте [Текст] : учебник / Й. Лангмейер, З. Матейчек ; пер. Г. А. Овсянниковой. – Прага : Авиценум, 1984. – 334 с.
35. Леви, В. Л. Приручение страха [Текст] / В. Л. Леви. – М. : Метафора, 2006. – 192 с.
36. Лэндрет, Г. Л. Игровая терапия: искусство отношений [Текст] / Г. Л. Лэндрет ; пер. с англ. А. Я. Варга – М. : Международная педагогическая академия, 1994. – 368 с.
37. Лютова, Е. К. Шпаргалка для родителей: психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми [Текст] : учебник / Е. К. Лютова, Г. Б. Моница. – СПб. : Издательство «Речь». – 2007. – 136 с.
38. Малкина-Пых, И. Г. Справочник практического психолога. Возрастные кризисы [Текст] / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2004. – 896 с.
39. Никишина, В. Б. Практическая психология в работе с детьми с ЗПР [Текст] / В. Б. Никишина. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 128 с.
40. Осипова, А. А. Общая психокоррекция [Текст] : учеб. пособие для студентов педвузов / А. А. Осипова. – М. : СФЕРА, 2002. – 510 с.
41. Панфилова, М. А. Страхи в домиках. Диагностика страхов у детей и подростков [Текст] / М. А. Панфилова // Журнал «Школьный психолог». – 1999 – № 8. – С.10-12.
42. Панфилова, М. А. Коррекция тревожности у старших дошкольников с задержкой психического развития [Текст] : автореф. дис. к-та псих. наук : 19.00.10 / М. А. Панфилова. – Московский гос. инс-т. – Москва,

2007. – 22 с.

43. Петровский, А. В. Краткий психологический словарь [Текст] / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский ; под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – М. : Политиздат, 1985. – 431 с.

44. Портал для педагогов и родителей [Электронный ресурс]. – URL : <http://www.rastut-goda.ru/questions-of-pedagogy/8632-psikhologicheskie-treningi-dlya-detej-i-podrostkov.html> (дата обращения: 03.01.2018).

45. Прихожан, А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности [Текст] / А. М. Прихожан // Журнал «Психологическая наука и образование». – 1998. – № 2. – С. 11-14.

46. Пузанов, Б. П. Обучение детей с нарушениями интеллектуального развития [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Б. П. Пузанов, Н. П. Коняева, Б. Б. Горский [и др.] ; под ред. Б. П. Пузанова. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 272 с.

47. Работа психолога в саду [Электронный ресурс]. – URL : <https://psihologvsadu.ru/rabota-psichologa-s-detmi/368-igri-upraghneniya-umenie-viraghat-emozii> (дата обращения: 29.12.2017).

48. Развивающие игры и занятия для дошкольников [Электронный ресурс]. – URL : <https://www.psyoffice.ru/4-0-261.html> (дата обращения: 30.12.2017).

49. Репина, Н. В. Основы клинической психологии [Текст] : учебник / Н. В. Репина, Д. В. Воронцов, И. И. Юматова. – М., 2003. – 480 с.

50. Рудякова, О. Н. Маленький волшебник [Текст] / О. Н. Рудякова // Журнал «Школьный психолог». – 2007. – № 21. – С. 91-94.

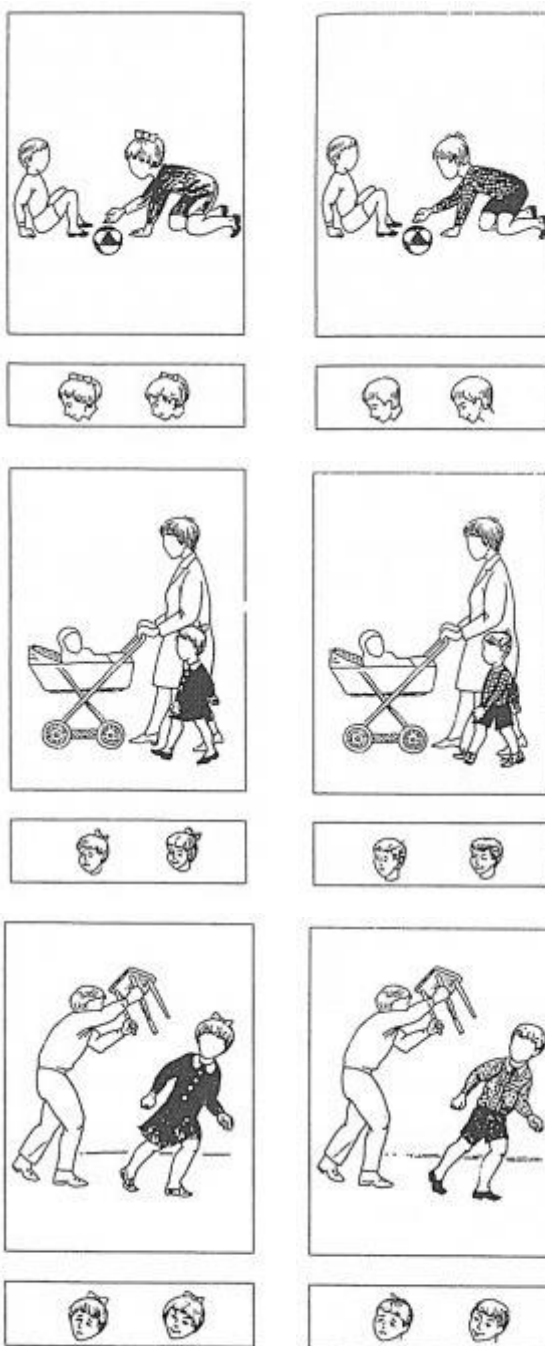
51. Социальная сеть работников образования [Электронный ресурс]. – URL : <http://nsportal.ru/blog/detskii-sad/all/2013/02/04/konsultatsiya-dlya-roditeley-strakhi-u-detey> (дата обращения: 20.11.2016).

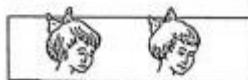
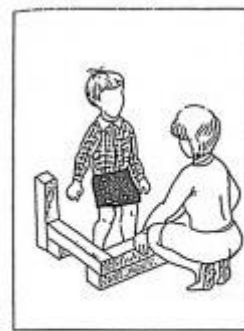
52. Социальная сеть работников образования [Электронный ресурс]. – URL : <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2016/11/11/kartoteka-privetstviy-dlya-zanyatiy> (дата обращения: 15.12.2017).

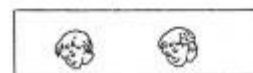
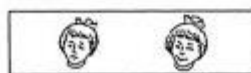
53. Степанов, С. С. Популярная психологическая энциклопедия [Текст] / С. С. Степанов. – М. : ЭКСМО, 2005. – 672 с.
54. Титова, Е. А. Программа по устранению психологического напряжения. Занимательная арт-терапия [Текст] / Е. А. Титова. – Сретенск, 2016. – 18 с.
55. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать. Психологические игры и упражнения [Текст] : практическое пособие: в 4-х томах / К. Фопель. – М. : Генезис, 1998. – 160 с.
56. Хухлаева, О. В. Практические материалы для работы с детьми 3 – 9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки [Текст] / О. В. Хухлаева, О. В. Головин. – М. : Генезис, 2006. – 176 с.
57. Чистякова, М. И. Психогимнастика [Текст] / М. И. Чистякова ; под ред. М. И. Буянова. – 2-е изд. – М. : Просвещение ; ВЛАДОС, 1995. – 160 с.
58. Широкова, Г. А. Справочник дошкольного психолога [Текст] / Г. А. Широкова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. – 384 с.
59. Шитова, Е. В. Работа с родителями: практические рекомендации и консультации по воспитанию детей 2 – 7 лет / Е. В. Шитова. – Волгоград : Учитель, 2009. – 169 с.
60. Шишова, Т. Л. Как помочь ребенку избавиться от страха [Текст] / Т. Л. Шишова. – СПб. : Речь, 2007. – 104 с.
61. Электронная библиотека студента [Электронный ресурс]. – URL : <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=731579> (дата обращения: 21.11.2016).
62. Энциклопедия практической психологии [Электронный ресурс]. – URL : http://www.psychologos.ru/articles/view/kak_vyyavit_trevozhnogo_rebenka (дата обращения: 25.11.2016).
63. Юрченко, О. В. Игры и сказки для развития речи детей 1,5 – 3 лет [Текст] / О. В. Юрченко. – СПб. : Речь, 2011. – 52 с.
64. Я – родитель [Электронный ресурс]. – URL : <http://www.ya-roditel.ru/deti-v-trudnoj-zhiznennoj-situacii/> (дата обращения: 28.01.2018).

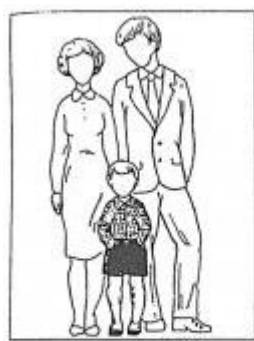
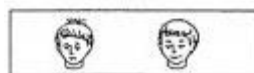
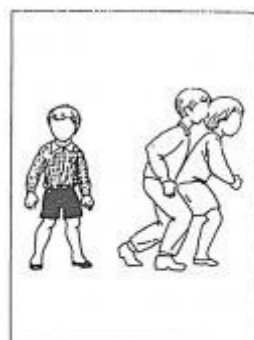
Экспериментальный материал к тесту тревожности

В. Амен, М. Дорки, Р. Тэмпл









Конспекты коррекционных занятий

Подготовительный этап

Первый блок

Занятие № 3 «Продолжаем знакомиться!»

Цель – Повышение позитивного настроения, сплочение и объединение детей, снятие напряжения между детьми, создание атмосферы психологической комфортности для каждого ребенка.

Стимульный материал: магнитофон, флешка с музыкой, мячик на резинке, части предметных картинок, клубок ниток.

Ход занятия:

Психолог: Здравствуйте, ребята! Я очень рада видеть вас на сегодняшнем занятии! Давайте с вами поприветствуем друг-друга! Становитесь в круг!

1.Приветствие «Здравствуй, солнышко-дружок!»

Здравствуй, солнышко-дружок! (руки вверх, «фонарики»)

Здравствуй, носик-пяточок! (указательным пальцем показываем кончик носика)

Здравствуй, губки! (показываем губки)

Здравствуй, зубки! (показываем зубки)

Губками «почмокали» («чмокаем»)

Зубками «пощёлкали» («щёлкаем»)

Ручки вверх подняли (поднимаем ручки вверх)

И ими помахали (машем ладошками)

А теперь все вместе –

«Здравствуй!» – сказали (хором здороваемся).

Психолог: Молодцы, ребята! А теперь, давайте, повторим разминку. (Психолог включает плавную музыку).

2.Разминка «Росточек под солнцем»

Дети превращаются в маленький росточек (Сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками), всё чаще начинает пригревать солнышко, и росточек начинает расти и тянуться к солнышку, всё выше и выше. И, вот, наконец, наш росточек полностью вырастает. Все движения выполняются под плавную музыку.

Психолог: Ребята, а теперь предлагаю вам поиграть в весёлую игру, она называется «Ловись, мячик!». Попробуем поиграть? Конечно, давайте попробуем!

3.Игра «Ловись, мячик!»

Игра помогает снять эмоциональное напряжение в группе.

Психолог стоит в центре круга. В руках держит палку, на конце которой привязан мячик на резинке. Ведущий поднимает палку, а задача детей ловить мяч, который все время подлетает вверх.

Психолог: Ребята! Какие вы молодцы! Мячик никак не мог упрыгнуть от вас! А, теперь предлагаю вам выполнить упражнение под названием «Закрытая дверь».

4.Упражнение «Закрытая дверь»

Психолог раздает детям части предметных картинок и предлагает по ним найти себе пару. Дети садятся по-турецки напротив друг друга, упираясь ладошками в ладошки напарника. Психолог: Один из вас – железная, крепкая, неподвижная дверь... Кто из вас будет дверью? Держите свои ладошки очень крепко! А ваш напарник должен сильно давить на дверь и пытаться её открыть, Игра начинается на счет три, и заканчивается по сигналу стоп. Через минуту дети меняются ролями. По окончании упражнения или на рефлексии психолог выясняет у детей, что понравилось больше – быть дверью или открывать её...?

Психолог: Теперь, ребята предлагаю вам превратиться в липучек-приставучек! И попробовать поприставать друг к другу!

5.Упражнение «Липучка-приставучка»

Игра способствует развитию умения взаимодействовать со сверстниками, снятию мышечного напряжения, сплочению детской группы.

Все дети двигаются, бегают по комнате, желательно под быструю музыку. Двое детей, держась за руки, пытаются поймать сверстников. При этом они приговаривают: «Я-липучка-приставучка, я хочу тебя поймать». Каждого пойманного ребенка «липучки» берут за руку, присоединяя его к своей компании. Затем они все вместе ловят в свои «сети» других. Когда все дети станут «липучками», они под спокойную музыку танцуют в кругу, держась за руки.

Психолог: Ребята, давайте подведем итоги нашего занятия. Для этого нам понадобится наш волшебный клубочек.

6. Упражнение «Волшебный клубочек» (Рефлексия + ритуал прощания)

Упражнение помогает определить степень удовлетворенности занятием, совместной деятельностью; выяснить наличие интереса к изучению программы, перспективы совместной деятельности.

Психолог предлагает детям сесть в круг. И подвести итоги занятия. Психолог передает клубок ниток ребенку, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего ребенка по имени, или произносит «волшебное вежливое слово» и т. п. Каждый ребенок в ходе упражнения также называет то, что ему сегодня понравилось на занятии, говорит, что нового узнал на занятии. Затем клубок передает следующему ребенку, пока не дойдет роль до психолога. Психолог в свою очередь, говорит слова благодарности детям за их активность и участие в играх, приглашает на следующие занятия.

Подготовительный этап

Второй блок

Занятие № 8 «Управляем эмоциями»

Цель – Развитие способности управлять собственными эмоциями и правильно выражать их.

Стимульный материал: магнитофон, флешка с музыкой, обруч, клубок ниток.

Ход занятия:

Психолог: Здравствуйте, ребята! Я очень рада видеть вас на сегодняшнем занятии! Давайте с вами поприветствуем друг-друга! Становитесь в круг!

1.Приветствие «Здравствуй, солнышко-другок!»

Здравствуй, солнышко-другок! (руки вверх, «фонарики»)

Здравствуй, носик-пяточок! (указательным пальцем показываем кончик носика)

Здравствуй, губки! (показываем губки)

Здравствуй, зубки! (показываем зубки)

Губками «почмокали» («чмокаем»)

Зубками «пощёлкали» («щёлкаем»)

Ручки вверх подняли (поднимаем ручки вверх)

И ими помахали (машем ладошками)

А теперь все вместе –

«Здравствуй!» – сказали (хором здороваемся).

Психолог: Молодцы, ребята! А теперь, давайте, повторим разминку. (Психолог включает плавную музыку).

2.Разминка «Росточек под солнцем»

Дети превращаются в маленький росточек (Сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками), всё чаще начинает пригревать солнышко, и росточек начинает расти и тянуться к солнышку, всё выше и выше. И, вот, наконец, наш росточек полностью вырастает. Все движения выполняются под плавную музыку.

Психолог: Ребята, а теперь мы с вами проведем упражнение «Разные люди-разные лица»

3.Упражнение «Разные люди – разные лица»

Психолог предлагает осуществить детям очень важное «исследование»: закрыть глаза, кончиками пальцев прикоснуться к собственному носу, лбу, щекам, волосам, повернуть голову в сторону, открыть и посмотреть на соседа сначала правым, затем – левым глазом. Взрослый акцентирует внимание на том, что у разных людей разные лица. Присматриваясь к тем, кто тебя окружает, можно увидеть, что у одних – большие глаза, у других – маленькие, у одних пухлые губы, у других – узкие. Имеется сходство и непохожесть в размере и цвете глаз, щек, губ, их расположении. Эти особенности отличают одного человека от другого и дают возможность его запомнить.

Кроме того, люди имеют разные выражения лица. Выражение лица, как новогоднюю маску, человек может менять по собственному желанию. Каждый решает сам, какое выражение ему нравится, он будет иметь радостное лицо или недовольное. Ребенку следует объяснить, что ощущение сказывается на внешнем виде человека: радостный человек – спокойный, глаза «светятся», голос негромкий, движения уравновешенные, плечи расправлены, губы «растягиваются» в широкую улыбку. Чувствуя радость, человек хлопает в ладоши, поет, танцует. Грустный человек – беспокойный, вялый, имеет полуприкрытые, влажные от слез глаза, тихий голос, сжатые губы. Печальясь, он старается избегать общения с другими, остается в одиночестве.

Особое выражение лица возникает у человека тогда, когда появляется недовольство, обида. О том, что человек чувствует злость, свидетельствуют его нахмуренные брови, прищуренные глаза, стиснутые зубы, опущенные уголки губ. Злость вызывает напряжение не только мышц лица, но и тела: руки согнуты в локтях, пальцы собраны в кулак.

Предлагая детям внимательно посмотреть на лица друг друга, взрослый обращает внимание на выражение лица соседа (соседей) слева, справа, напротив. На счет три – каждый ребенок демонстрирует различные выражения лица.

Психолог: Молодцы, ребята! Сейчас мы с вами попробуем побыть маленькими черепашками, будем греться на жёлтом песочке под жёлтым солнышком.

4. Упражнение «Черепашка»

Упражнение делается лежа, лучше на боку или животе. Попросите ребенка представить, что он маленькая черепашка, которая лежит на желтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера или моря – по желанию ребенка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неудобно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (ребенок сильно напрягает спину, слегка выгибая ее и изображая тем самым панцирь; и так же напрягает шею, руки и ноги, как бы втягивая их под панцирь; 5 – 10 секунд). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и ее шея, ручки и ножки стали теплыми и мягкими и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5 – 10 секунд).

Психолог: Теперь, ребята предлагаю вам превратиться в липучек-приставучек! И попробовать поприсаиваться друг к другу!

5. Игра «Сердитые тигры и добрые медвежата»

Игра учит детей контролировать своё поведение и управлять эмоциями. Перед началом игры нужно выделить место, которое будет обозначать логово тигра. Для этого можно использовать обруч или простую веревку, сложенную на полу в форме круга. Если игроков несколько, то для каждого нужно приготовить «логово» или сделать его достаточно большим для того, чтобы туда поместились несколько детей.

По команде ведущего игроки превращаются в сердитых тигров (при этом они должны находиться в своем логове). Тигры изображаются так, как их представляют себе играющие. При затруднениях можно показать, что у тигров есть острые когти (напряженные согнутые пальцы), острые зубы, а еще когда они сердятся, то у них напряжены все мышцы и они громко рычат.

По следующей команде ведущего игроки превращаются в добрых и веселых медвежат. Они выходят из логова тигра и «оказываются» на лесной поляне, где можно отдыхать, играть и веселиться. Такие превращения из тигров в медвежат и обратно можно повторить несколько раз.

Психолог: Ребята, давайте подведем итоги нашего занятия. Для этого нам понадобится наш волшебный клубочек.

6.Упражнение «Волшебный клубочек» (Рефлексия + ритуал прощания)

Упражнение помогает определить степень удовлетворенности занятием, совместной деятельностью; выяснить наличие интереса к изучению программы, перспективы совместной деятельности.

Психолог предлагает детям сесть в круг. И подвести итоги занятия. Психолог передает клубок ниток ребенку, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего ребенка по имени, или произносит «волшебное вежливое слово» и т. п. Каждый ребенок в ходе упражнения также называет то, что ему сегодня понравилось на занятии, говорит, что нового узнал на занятии. Затем клубок передает следующему ребенку, пока не дойдет роль до психолога. Психолог в свою очередь, говорит слова благодарности детям за их активность и участие в играх, приглашает на следующие занятия.

Основной этап

Первый блок – коррекционная работа, направленная на снижение уровня тревожности

Занятие №10 «Весёлое занятие»

Цель – расширение эмоционального опыта детей, снижение скованности и боязливости в движениях и речи, создание условий для снижения тревожности и напряжения.

Стимульный материал: магнитофон, флешка с музыкой, воздушные шары, клубок ниток.

Ход занятия:

Психолог: Здравствуйте, ребята! Я очень рада видеть вас на сегодняшнем занятии! Давайте с вами поприветствуем друг-друга! Становитесь в круг!

1.Приветствие «Здравствуй, солнышко-дружок!»

Здравствуй, солнышко-дружок! (руки вверх, «фонарики»)

Здравствуй, носик-пяточок! (указательным пальцем показываем кончик носика)

Здравствуй, губки! (показываем губки)

Здравствуй, зубки! (показываем зубки)

Губками «почмокали» («чмокаем»)

Зубками «пощёлкали» («щёлкаем»)

Ручки вверх подняли (поднимаем ручки вверх)

И ими помахали (машем ладошками)

А теперь все вместе –

«Здравствуй!» – сказали (хором здороваемся).

Психолог: Молодцы, ребята! А теперь, давайте, повторим разминку. (Психолог включает плавную музыку).

2.Разминка «Росточек под солнцем»

Дети превращаются в маленький росточек (Сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками), всё чаще начинает пригревать солнышко, и росточек начинает расти и тянуться к солнышку, всё выше и выше. И, вот, наконец, наш росточек полностью вырастает. Все движения выполняются под плавную музыку.

Психолог: Теперь предлагаю вам, ребята, превратиться в одну большую-пребольшую гусеницу.

3.Игра «Гусеница»

Игра учит доверию.

Успех продвижения всех детей зависит от умения каждого ребенка скоординировать свои усилия с действиями остальных участников. Все

ребята превращаются в одну большую гусеницу и все вместе передвигаются по комнате. Детям нужно построиться цепочкой, руки положить на плечи впереди стоящего ребенка. Между животом одного играющего и спиной другого зажимается воздушный шар. Дотрагиваться руками до воздушного шара строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, дети должны пройти по определенному маршруту».

Психолог: Молодцы, ребята! Какая большая и ловкая гусеница у нас с вами получилась, прошла весь путь и ни разу не споткнулась. А, теперь мы с вами посмотрим, какие получатся из вас зайки и слоны!

4.Игра «Зайки и слоны»

Игра дает возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

Психолог: «Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется «Зайки и слоники». Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т. д. Дети показывают. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т. д. «А что делают зайки, если видят волка?..» Психолог играет с детьми в течение нескольких минут.

Затем психолог говорит: «А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными и смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

Психолог: А, сейчас мы с вами совершим путешествие на голубую звезду! Вы когда-нибудь были на голубой звезде? (ответы детей). Нет? Тогда, не будем терять время и начнем наше путешествие.

5. Упражнение «Путешествие на голубую звезду»

Упражнение помогает снять психоэмоциональное напряжение у детей.

Дети ложатся на ковер на спину, звучит музыка. Психолог говорит: «Наша родная планета – Земля. Здесь живут люди, звери, птицы, насекомые, растения. Но люди любят мечтать, хотят знать, есть ли у нас соседи?

Сейчас помечтаем и мы...

Лягте удобно, посмотрите на темное ночное небо с яркими звездами. Где-то там, далеко-далеко, тоже есть жизнь. Мы отправляемся в увлекательное путешествие к загадочной Голубой Звезде.

Вы – команда межпланетного космического корабля землян. Каждый занял свое место. Сейчас корабль поднимется в небо. Вдох – выдох (3 раза). Крепко- крепко сожмите в кулачках штурвалы и сильно надавите на педали. Держите, держите. Молодцы! А теперь отпустите штурвалы и педали... Вдох – выдох. Чувствуете, как приятное тепло растекается по нашему телу, прижимает нас. Корабль взлетает. Нам становится легко. Важно сейчас ровно дышать вдох – выдох (3 раза). Хорошо! Мы почти не чувствуем своего тела, оно легкое, невесомое. Вдох – выдох (2 раза).

Мы летим в космосе. На нас приветливо смотрят звезды, приглашают к себе в гости, но наша цель – Голубая Звезда...

И вот она уже близко, яркая, голубая. Давайте сделаем плавную посадку. Снова крепко возьмемся за штурвалы, сильно надавим на педали, сделаем глубо-о-кий вдо-о-х – и выдох (2 раза) и отпустим штурвалы и педали. Как плавно и мягко мы сели!

Выйдем из корабля... Перед вами океан, где нет воды. Цветы, всюду цветы; белые, желтые, оранжевые, розовые с голубыми стебельками, поэтому планета и кажется совсем голубой. В этом океане цветов живут необычные существа с прозрачными крылышками, огромными голубыми глазами,

серебристыми усиками. Это и есть наши соседи, жители Голубой Звезды – Чистокрылышки. Они рады нам, улыбаются, мы им нравимся, они предлагают нам свою дружбу и нежность. Они протягивают нам свои чистые крылышки. Мы тоже протягиваем им руки и... чувствуем, как в наше тело входит тепло, покой, доброта. Пора возвращаться на Землю. Мы возьмем все это добро, радость и чистоту с собой и поделимся счастьем с родными и друзьями, со всеми людьми.

Милые Чистокрылышки, дорогие соседи, мы рады встрече с вами, мы никогда не забудем вас, будем стараться быть такими же добрыми, чистыми и нежными.

А теперь немного потянитесь, выпрямитесь и снова окажитесь в нашей комнате с нами.

Как вы себя чувствуете? Расскажите что представляли? Нарисуйте свое настроение или то, что представляли во время путешествия».

Психолог: Ребята, давайте подведем итоги нашего занятия. Для этого нам понадобится наш волшебный клубочек.

6. Упражнение «Волшебный клубочек» (Рефлексия + ритуал прощания)

Упражнение помогает определить степень удовлетворенности занятием, совместной деятельностью; выяснить наличие интереса к изучению программы, перспективы совместной деятельности.

Психолог предлагает детям сесть в круг. И подвести итоги занятия. Психолог передает клубок ниток ребенку, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего ребенка по имени, или произносит «волшебное вежливое слово» и т. п. Каждый ребенок в ходе упражнения также называет то, что ему сегодня понравилось на занятии, говорит, что нового узнал на занятии. Затем клубок передает следующему ребенку, пока не дойдет роль до психолога. Психолог в свою очередь, говорит слова благодарности детям за их активность и участие в играх, приглашает на следующие занятия.

Второй блок – игры и упражнения, направленные на знакомство детей со способами преодоления страхов

Занятие № 15 «Мои страхи»

Цель – расширение эмоционального опыта детей, снижение скованности и боязливости в движениях и речи, создание условий для снижения тревожности и напряжения.

Стимульный материал: магнитофон, флешка с музыкой, пальчиковые куклы героев сказки «Три поросенка», декорации к сказке (домики, деревья и др.), картонные коробки (6 штук), краски (гуашь) для каждого ребенка, клубок ниток.

Ход занятия:

Психолог: Здравствуйте, ребята! Я очень рада видеть вас на сегодняшнем занятии! Давайте с вами поприветствуем друг-друга! Становитесь в круг!

1.Приветствие «Здравствуй, солнышко-дружок!»

Здравствуй, солнышко-дружок! (руки вверх, «фонарики»)

Здравствуй, носик-пяточок! (указательным пальцем показываем кончик носика)

Здравствуй, губки! (показываем губки)

Здравствуй, зубки! (показываем зубки)

Губками «почмокали» («чмокаем»)

Зубками «пощёлкали» («щёлкаем»)

Ручки вверх подняли (поднимаем ручки вверх)

И ими помахали (машем ладошками)

А теперь все вместе –

«Здравствуй!» – сказали (хором здороваемся).

Психолог: Молодцы, ребята! А теперь, давайте, повторим разминку. (Психолог включает плавную музыку).

2.Разминка «Росточек под солнцем»

Дети превращаются в маленький росточек (Сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками), всё чаще начинает пригревать солнышко, и росточек начинает расти и тянуться к солнышку, всё выше и выше. И, вот, наконец, наш росточек полностью вырастает. Все движения выполняются под плавную музыку.

Психолог: Сейчас, ребята мне бы очень хотелось вспомнить с вами, такую сказку, как «Три поросенка» и помогут нам в этом пальчиковые куклы. Рассаживайтесь, кому как удобно и давайте вспоминать.

3.Пальчиковый кукольный театр «Три поросенка»

Психолог заходит за ширму надевает на пальцы фигурки животных и вместе с детьми начинает рассказ: «Жили-были три поросенка, НИФ-НИФ, НУФ-НУФ и НАФ-НАФ». Летом поросята веселились, бегали и играли. Но все заканчивается, и на смену лету пришла осень, и поросятам стало холодно. Поросята решили построить каждый себе дом! Давайте вспомним, из чего строили братья свои домики? (Психолог выставляет на импровизированную сцену-ширму макеты домиков). Дети вспоминают, что Ниф-Ниф строил дом из соломы. Правильно, значит, дом у него был какой?...(ответы детей – соломенный).

Нуф-Нуф строил дом из деревянных палочек, веточек. Дом у него получился какой?...(ответы детей – деревянный). Наф-Наф строил свой дом из камней и получился у него дом ...(ответы детей – каменный).

Построили братья свои домики и стали опять веселиться! И как Вы думаете, кого они разбудили? Конечно, волка! А волк какой?

Психолог проводит с детьми психогимнастику. Цель психогимнастики в данном случае заключается в том, чтобы научить детей улавливать, понимать и различать чужое эмоциональное состояние; развивать способность создавать образы с помощью жестов и мимики.

Давайте покажем злого, страшного, голодного, опасного волка!!!

Посмотрите друг на друга, у кого самый страшный волк!!!

- громче рычит «р-р-р»
- зубами клацает, страшно скалится;
- глазами вращает, брови хмурит;
- щеки надувает, от ненависти чуть не лопаются.

А теперь давайте покажем, как испугались поросята?!

- сжались в комочек, застыли;
- брови подняли вверх;
- глазки широко раскрыли, боимся вздохнуть и пошевелиться;
- рот приоткрыли;
- голову втянули в плечи;
- задрожали, зубами застучали;
- Брр! Как страшно!

Психолог:

– Волк помчался за поросятами!!! И поросята разбежались по своим домикам! К какому первому домику подбежал волк? Что он стал делать? Ответы детей... Давайте вместе подуем как волк, вдыхаем в себя воздух через нос и выдыхаем через рот! Теперь вместе со мной! (дети дуют на солому). Сломал волк дом? Ответы детей...

Психолог:

- И младший брат спрятался в домике у среднего!

Второй домик из веток (дети дуют на макет домика из веточек). Под более сильным напором волка дом тоже сломался!

Психолог:

- Куда братцы побежали? Ответы детей...

Психолог:

– Третий домик устоял, хоть волк изо всех сил дул на него!!! (дети дуют на макет домика из камней). Ничего у волка не получилось!!! И расстроенный и голодный волк побрёл домой. Почему у волка ничего не получилось? Как вы думаете? Ответы детей... Поросята очень радовались, что прогнали волка. Стали петь и танцевать.

4.Упражнение-кричалка «Прогони страх»

Я хлопаю (дети хлопают в ладоши),

Я топаю (дети топают ногами),

Громко рычу (дети громко произносят звук «р-р-р-р»),

Страх прогоняю (дети машут руками и прыгают).

5.Упражнение «Домик для страха»

Каждый ребенок берет коробку и разрисовывает ее, как ему нравится, сделав дом для страха. Затем «запирает» страх в этом домике. Можно нарисовать на двери дома замок, а ключ выбросить.

6.Упражнение «Волшебный клубочек» (Рефлексия + ритуал прощания)

Упражнение помогает определить степень удовлетворенности занятием, совместной деятельностью; выяснить наличие интереса к изучению программы, перспективы совместной деятельности.

Психолог предлагает детям сесть в круг. И подвести итоги занятия. Психолог передает клубок ниток ребенку, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего ребенка по имени, или произносит «волшебное вежливое слово» и т.п. Каждый ребенок в ходе упражнения также называет то, что ему сегодня понравилось на занятии, говорит, что нового узнал на занятии. Затем клубок передает следующему ребенку, пока не дойдет роль до психолога. Психолог в свою очередь, говорит слова благодарности детям за их активность и участие в играх, приглашает на следующие занятия.

Третий блок – упражнения и игры, направленные на преодоления страха темноты

Занятие № 17 «Темноландия»

Цель – преодоление страха темноты, наиболее часто встречающегося у данной категории детей.

Стимульный материал: магнитофон, флешка с музыкой, маски животных (утенка, зайчонка, бельчонка, мышонка, медвежонка, тигренка,

лисы), мягкая игрушка «Эльф», листы бумаги, цветные карандаши, клубок ниток.

Ход занятия:

Психолог: Здравствуйте, ребята! Я очень рада видеть вас на сегодняшнем занятии! Давайте с вами поприветствуем друг-друга! Становитесь в круг!

1.Приветствие «Здравствуй, солнышко-другок!»

Здравствуй, солнышко-другок! (руки вверх, «фонарики»)

Здравствуй, носик-пяточок! (указательным пальцем показываем кончик носика)

Здравствуйте, губки! (показываем губки)

Здравствуйте, зубки! (показываем зубки)

Губками «почмокали» («чмокаем»)

Зубками «пощёлкали» («щёлкаем»)

Ручки вверх подняли (поднимаем ручки вверх)

И ими помахали (машем ладошками)

А теперь все вместе –

«Здравствуйте!» – сказали (хором здороваемся).

Психолог: Молодцы, ребята! А теперь, давайте, повторим разминку. (Психолог включает плавную музыку).

2.Разминка «Росточек под солнцем»

Дети превращаются в маленький росточек (Сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками), всё чаще начинает пригревать солнышко, и росточек начинает расти и тянуться к солнышку, всё выше и выше. И, вот, наконец, наш росточек полностью вырастает. Все движения выполняются под плавную музыку.

Психолог: Предлагаю вам ребята сыграть в игру, где вы все будете лучшими друзьями, а я хитрой лисой. Сейчас каждый из вас выберет себе маску, того животного, кому какое больше нравится и наденет её. А, я надену

маску лисы и мы с вами приступим к игре. Итак, слушайте внимательно историю...

3. Игра «В тёмной норке»

Дети разыгрывают сцену: «Два друга, Утёнок, Зайчонок, Бельчонок, Мышонок, Медвежонок и Тигренок пошли гулять. По дороге им встретилась хитрая Лиса. Лиса подумала, что хорошо бы ей съесть всех малышей, но вслух сказала: «Здравствуйте неразлучные друзья! У меня для вас в моей норе приготовлено угощение: вкусные конфеты и печенье. Пойдёмте со мной!» Малыши поверили Лисе, и пошли с нею. Лиса открыла дверцу в свою нору: «Заходите первыми!» Только переступили порог Утёнок и Зайчонок, как Лиса быстро закрыла дверцу на крючок и засмеялась: «Ха-ха-ха! Ловко я вас провела. Побегу теперь за дровами, разведу огонь, вскипачу воду и брошу в неё вас. То-то вкусное у меня будет угощение!» Малыши поняли, что попались. Утёнок заплакал и стал громко звать свою маму. Зайчонок не плакал, он думал... «Давай, Утёнок, выроем подземный ход и убежим отсюда» – сказал, наконец, Зайчонок. Они стали рыть землю. Вскоре в небольшую щелку проник свет, щелка становится всё больше и вот друзья уже на свободе. Утёнок и Зайчонок побежали домой. Лиса пришла, а в норе никого нет.

Игра проводится там, где нет естественного света, психолог в ходе инсценировки постепенно начинает приоткрывать дверь, впуская в комнату свет.

Психолог: Ну, как ребята, удалось вам перехитрить проказницу Лису? (ответы детей). А, теперь присаживайтесь все в кружок, я расскажу вам одну интересную историю, вместе с моим другом Эльфом. А вы, пожалуйста внимательно послушайте.

4. Упражнение «Темноландия»

Психолог присаживается вместе с детьми в круг, рядом он садит игрушку Эльфа, который и поведал нам эту волшебную историю...

Жил один маленький мальчик, очень похожий на тебя, мой юный слушатель. Он ужасно боялся темноты, никогда не выключал свет на ночь, даже когда мама очень ругалась, и старался не оставаться в тёмной комнате один.

Однажды ему приснился удивительный сон – очень яркий и красивый. Когда мальчик проснулся, он даже усомнился, а сон ли это был вообще, так чётко отложились в его сознании образы... Он очень хорошо помнил, что закрыл глаза при свете, а сейчас, когда их открыл, то обнаружил полнейшую темноту. «Наверное, мама выключила свет», – подумал мальчик и тут увидел рядом с собой маленького человечка. Человечек был очень смешной: в большом колпаке, который постоянно сползал на глаза, в причудливых башмаках и со смешными большими ушами

– Привет, Дениска, дружелюбно улыбаясь, поздоровался человечек, назвав мальчика по имени.

– Здравствуйте, а вы кто? – очень удивясь себе, отвечал мальчик.

– Я – сказочный эльф Энни и пришёл сюда, чтобы показать тебе волшебную, прекраснейшую страну, которая называется Темноландия.

– Нет, я не пойду её смотреть, – отвечал мальчик, ведь я боюсь темноты.

– Мы об этом знаем, и нам обидно, что ты боишься тех красот, которые у нас есть. Я хочу показать их. Ну, что, пойдём?

Мальчик ужасно не хотел идти в Темноландию, но, не желая показаться эльфу маленьким трусишкой, он сказал, что согласен идти смотреть красоты этой вечно тёмной страны.

В следующий же миг Денис вместе с эльфом оказался перед прекрасным замком, освещённым красивой полной луной и многочисленными звёздочка. Они все улыбались мальчику и вежливо здоровались.

– Это наш главный замок, а также ворота в нашу страну. Ну, как тебе здесь?

– Здорово! – ответил мальчик. – Мне всегда казалось, – продолжил он, – что только днём, при солнечном свете, может быть красиво. Но замок прекрасен и ночью, он как будто осыпан серебристым инеем.

Они пошли дальше. Вскоре их встретил чудесный водопад, вода которого как-то по-особенному играла в лунном свете. Вокруг летали восхитительные птицы, некоторые из них мыли свои пёрышки в струях водопада.

– А теперь посмотри на горы, – сказал эльф. – Их вершины покрыты снегом, который искрится и играет в лучах лунного света. Сейчас я отведу тебя в лес.

– Но ведь в лесу темно, и мы можем не увидеть луны, – вспомнил мальчик о своём страхе.

– Там не менее красиво, чем здесь. Ты не пожалеешь, что пошёл, – сказал мальчику Энни.

Он оказался прав. В лесу при свете светлячков много добрых, красивых и смешных эльфов, взявшись за руки, веселились. Некоторые просто ходили по лесу и слушали пение лесных птиц, любовались светлячками, разговаривали с животными.

– Это и есть наша Темноландия и её жители. Но скоро утро, Денис, и тебе пора вставать, – сказал добрый сказочный эльф.

– Да, я пойду, – ответил мальчик, – мне очень понравилось, у вас всё очень здорово и красиво, до свидания.

– До свидания, ответили маленькие эльфы, – вспоминай нас, когда будешь ложиться спать.

– Тебя проводить, Денис? Ведь в нашей стране нет ни одного фонаря, тебе не страшно? – спросил эльф Энни.

– Не надо, спасибо, как может быть страшно в такой красоте? Я пойду один, – ответил Денис.

И попрощавшись со всеми человечками, мальчик пошёл домой по чудесному лесу со светлячками, посмотрел на прощание на сказочные горы,

полюбовался волшебным водопадом и прекрасным замком. Тут он проснулся и открыл глаза.

На следующий вечер, ложась спать, он по привычке лёг в постель, не выключив свет. Но потом встал и направился к выключателю: «Чего бояться, если Темноландия так прекрасна?»

Зайдя в комнату сына через некоторое время, мама очень удивилась, а отец сказал, что их сын, возможно, повзрослел.

Психолог: Интересная история, да ребята? (ответы детей). Ребята можно вас кое о чём попросить..., нарисуйте мне, пожалуйста, то, что вы слышали и представили в волшебной стране «Темноландии» или то, что вам больше всего понравилось в ней.

После того, как дети закончат рисовать, психолог переходит к рефлексии.

5. Упражнение «Волшебный клубочек» (Рефлексия + ритуал прощания)

Упражнение помогает определить степень удовлетворенности занятием, совместной деятельностью; выяснить наличие интереса к изучению программы, перспективы совместной деятельности.

Психолог предлагает детям сесть в круг. И подвести итоги занятия. Психолог передает клубок ниток ребенку, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего ребенка по имени, или произносит «волшебное вежливое слово» и т.п. Каждый ребенок в ходе упражнения также называет то, что ему сегодня понравилось на занятии, говорит, что нового узнал на занятии. Затем клубок передает следующему ребенку, пока не дойдет роль до психолога. Психолог в свою очередь, говорит слова благодарности детям за их активность и участие в играх, приглашает на следующие занятия.

Четвертый блок – упражнения, направленные на преодоления страха чужих людей

Занятие № 20 «Я тебя не боюсь!»

Цель – преодоление страха чужих людей, наиболее часто встречающегося у данной категории детей. Одна из главных задач, научить детей не убегать от проблем и своих страхов, а постараться избавиться от них.

Стимульный материал: магнитофон, флешка с музыкой, игрушечные сабли (2 шт.), лук, стрелы на присосках, щит, пластиковые шарики (2 коробки), клубок ниток.

Ход занятия:

Психолог: Здравствуйте, ребята! Я очень рада видеть вас на сегодняшнем занятии! Давайте с вами поприветствуем друг-друга! Становитесь в круг!

1.Приветствие «Здравствуй, солнышко-дружок!»

Здравствуй, солнышко-дружок! (руки вверх, «фонарики»)

Здравствуй, носик-пяточок! (указательным пальцем показываем кончик носика)

Здравствуй, губки! (показываем губки)

Здравствуй, зубки! (показываем зубки)

Губками «почмокали» («чмокаем»)

Зубками «пощёлкали» («щёлкаем»)

Ручки вверх подняли (поднимаем ручки вверх)

И ими помахали (машем ладошками)

А теперь все вместе –

«Здравствуйте!» – сказали (хором здороваемся).

Психолог: Молодцы, ребята! А теперь, давайте, повторим разминку. (Психолог включает плавную музыку).

2.Разминка «Росточек под солнцем»

Дети превращаются в маленький росточек (Сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками), всё чаще начинает пригревать солнышко, и росточек начинает расти и тянуться к солнышку, всё выше и выше. И, вот наконец, наш росточек полностью вырастает. Все движения выполняются под плавную музыку.

Психолог: Хочу предложить вам выполнить упражнение под названием «Я тебя не боюсь!». Сейчас, каждый из вас будет по очереди не бояться и громко-громко нам об этом говорить и возможно даже кричать.

3.Упражнение «Я тебя не боюсь!»

Один ребёнок стоит перед психологом, остальные дети начинают его пугать по очереди. Ребёнок громким уверенным голосом говорит: «Я тебя не боюсь!».

4.Игра «Противоборство» (часть 1)

Игра заключается в противоборстве с кем-то, символизирующим опасность, победа над которым возможна только при подавлении в себе страха, при уверенных и точных действиях. «Противоборство» – это комплекс из последовательно проводимых игр.

Первая из игр – «Поединок» – фехтование на игрушечных саблях. Дети сражаются друг с другом по двое. Щит не применяется специально, так как создает искусственную защиту и уменьшает эффект игры. Адекватная защита состоит только в решимости и скорости действий. Хотя сабли и сделаны из пластика, прикосновения всё-равно неприятно, так как ассоциируется с болью и смертью.

Вторая игра – «Стрельба из лука» – заключается в поочередной стрельбе из лука стрелами-присосками. Тот, в кого стреляют, отходит в конец комнаты. Обороняется щитом. Напряжённое ожидание выстрела создает острое чувство беспокойства. Но, при этом ребенок защищает себя. Испытываемое после выстрела, независимо от результатов, чувство облегчения представляет собой катарсис – разрядку эмоционального напряжения от страха неожиданного воздействия.

Следующая игра – «Сражение» – бросание мелкими, легкими предметами (пластиковыми шариками) друг в друга из-за укрытия в виде детских стульев, поставленных напротив друг друга на расстоянии нескольких метров. Предметы нельзя бросать слишком сильно, главное – попасть и увернуться (в команде по три человека). Вначале нужно «поссориться» – предъявить обвинения, высказать претензии, обиды, требования, то есть всячески раззадорить друг друга, и, в конце концов, объявить «войну».

Тем, кто бросил все предметы, необходимо под продолжающимся «обстрелом» выйти из укрытия на «поле боя» и собрать «снаряды». Апогей игры – в «атаке» (сближении под прикрытием стульев) и «рукопашной схватке» (противоборстве).

Заканчивается игра перемирием, принесением взаимных извинений и рукопожатиями. Как и две предыдущие игры, «сражение» идет в обрамлении постоянных шуточных угроз и насмешек типа «простофиля», «мазила», «так тебе и надо» и т. д.

5. Упражнение «Волшебный клубочек» (Рефлексия + ритуал прощания)

Упражнение помогает определить степень удовлетворенности занятием, совместной деятельностью; выяснить наличие интереса к изучению программы, перспективы совместной деятельности.

Психолог предлагает детям сесть в круг. И подвести итоги занятия. Психолог передает клубок ниток ребенку, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего ребенка по имени, или произносит «волшебное вежливое слово» и т. п. Каждый ребенок в ходе упражнения также называет то, что ему сегодня понравилось на занятии, говорит, что нового узнал на занятии. Затем клубок передает следующему ребенку, пока не дойдет роль до психолога. Психолог в свою очередь, говорит слова благодарности детям за их активность и участие в играх, приглашает на следующие занятия.

Пятый блок – упражнения и игры, направленные на преодоления страха одиночества

Занятие № 24 «Я – храбрый!»

Цель – преодоление страха одиночества, наиболее часто встречающегося у данной категории детей.

Стимульный материал: магнитофон, флешка с музыкой, шесть тёмных пледов, светильник «звёздное небо», клубок ниток.

Ход занятия:

Психолог: Здравствуйте, ребята! Я очень рада видеть вас на сегодняшнем занятии! Давайте с вами поприветствуем друг-друга! Становитесь в круг!

1.Приветствие «Здравствуй, солнышко-дружок!»

Здравствуй, солнышко-дружок! (руки вверх, «фонарики»)

Здравствуй, носик-пяточок! (указательным пальцем показываем кончик носика)

Здравствуй, губки! (показываем губки)

Здравствуй, зубки! (показываем зубки)

Губками «почмокали» («чмокаем»)

Зубками «пощёлкали» («щёлкаем»)

Ручки вверх подняли (поднимаем ручки вверх)

И ими помахали (машем ладошками)

А теперь все вместе –

«Здравствуй!» – сказали (хором здороваемся).

Психолог: Молодцы, ребята! А теперь, давайте, повторим разминку. (Психолог включает плавную музыку).

2.Разминка «Росточек под солнцем»

Дети превращаются в маленький росточек (Сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками), всё чаще начинает пригревать солнышко, и росточек начинает расти и тянуться к солнышку, всё выше и выше. И, вот

наконец, наш росточек полностью вырастает. Все движения выполняются под плавную музыку.

Психолог: Ребята, а давайте сыграем с вами в прятки. Я буду водить, и буду искать вас.

3.Игра «Прятки»

Психолог заранее оговаривает с детьми места, где нельзя прятаться, например шкаф. Свет выключается, остается только небольшой ночник или светильник. Психолог обходит комнату, и произносит шуточные угрозы в адрес спрятавшихся. Дети стремятся ничем не выдать себя, что требует от них достаточной выдержки и терпения. Кроме того, спрятавшиеся дети остаются какое-то время одни, пока их не найдут или они сами не выйдут из укрытия по счету 10.

Состояние эмоционально напряженного ожидания в игре поддерживается не только угрожающим поведением ищущего, но и тем, что он «не обнаруживает» вначале спрятавшегося так удачно ребенка, как бы проходит мимо со словами: «И здесь никого нет. Куда же все подевались, исчезли?»).

Для укрытия каждый раз подыскивается новое место, и надо найти его достаточно быстро, не растеряться, пока водящий у двери медленно считает до 10 и со словами «я иду искать» начинает поиск, как уже отмечалось, в сумраке или даже полной темноте.

Психолог: Какие вы молодцы, ребята! Пришлось потрудиться, чтобы вас найти. А, сейчас предлагаю вам послушать «волшебную» историю про звёздочку. Хотите? (ответы детей). Тогда присаживайтесь на ковёр в кружок и внимательно слушайте.

4.Игра – беседа «Звёздочка»

Психолог включает светильник «Звездное небо». Дети сидят полукругом. Психолог начинает рассказывать историю про маленькую одинокую звёздочку... «В давние – давние времена небо по ночам было совсем тёмным. На нём совершенно не было звёзд кроме одной, совсем

крошечной. Она жила высоко в небе и, когда оглядывалась вокруг, замечала, что совершенно одна. И от этого ей становилось совсем грустно. Очень хотелось ей видеть на небе другие звёзды, чтобы ловить их лучи и дарить им собственный свет. Однажды спустилась звёздочка на землю к жившему на высокой горе старому мудрому человеку и обратилась к нему: «Можешь ли ты мне помочь? Мне так одиноко на небе, не с кем поговорить, некому дарить свой свет. Иногда я даже плачу – настолько мне одиноко». Старый человек понимал, каково это – чувствовать себя одиноким: ведь тогда еда становится невкусной и не хочется петь весёлые песни... Ему понравилась маленькая звёздочка. Он был добрым и очень – очень мудрым. Старик пожалел звёздочку и решил ей помочь. Он пошёл в свою хижину, взял волшебный мешок, открыл его, запустил туда руку и достал множество сверкающих звёзд. Взмахнул рукой – и по всему ночному небу засияли тысячи ярких огоньков. «Смотри, – сказал старик, это ли не прекрасно? Теперь на небе много звёзд, это твои братья и сёстры, твои соседи и просто знакомые. Ты можешь с ними беседовать, дарить им свой собственный свет и ловить их лучи».

Психолог предлагает детям представить себя одинокими звёздочками, после чего они становятся лицом в круг, широко расставив ноги, взявшись за руки, закрывают глаза. Психолог объясняет, что то тепло, которое они ощущают, исходит от окружающих. Человек никогда не должен быть одиноким, ведь рядом всегда находятся те, кто поможет: братья, сёстры, соседи, бабушка, например и просто знакомые.

5. Игра «Храбрый бобёр»

Коррекционная ценность игры заключается в том, что по ее условиям дети должны какое-то время находиться одни. Для этого застилают, каждый стол длинной и плотной скатертью. Малыши прячутся каждый под своим столом от охотника (психолога) и сидят там тихо. Психолог тянет время и не входит в комнату, чтобы дети успели привыкнуть к своему одиночеству, а также к тесному и темному пространству в своем домике.

Затем охотник (психолог) входит в комнату, но тут же вспоминает, что ему надо обшарить и соседние болота и рощицы. Малыши опять на какое-то время остаются одни. Потом их можно побудить к тому, чтобы они вылезли, каждый из своего домика, укрепили его и снова спрятались.

6. Упражнение «Волшебный клубочек» (Рефлексия + ритуал прощания)

Упражнение помогает определить степень удовлетворенности занятием, совместной деятельностью; выяснить наличие интереса к изучению программы, перспективы совместной деятельности.

Психолог предлагает детям сесть в круг. И подвести итоги занятия. Психолог передает клубок ниток ребенку, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего ребенка по имени, или произносит «волшебное вежливое слово» и т. п. Каждый ребенок в ходе упражнения также называет то, что ему сегодня понравилось на занятии, говорит, что нового узнал на занятии. Затем клубок передает следующему ребенку, пока не дойдет роль до психолога. Психолог в свою очередь, говорит слова благодарности детям за их активность и участие в играх, приглашает на следующие занятия.

Шестой блок – упражнения, направленные на преодоления страха боли

Занятие № 27 «Мне не больно!»

Цель – преодоление страха боли, наиболее часто встречающегося у данной категории детей.

Стимульный материал: магнитофон, флешка с музыкой, клубок ниток.

Ход занятия:

Психолог: Здравствуйте, ребята! Я очень рада видеть вас на сегодняшнем занятии! Давайте с вами поприветствуем друг-друга! Становитесь в круг!

1.Приветствие «Здравствуй, солнышко-дружок!»

Здравствуй, солнышко-дружок! (руки вверх, «фонарики»)

Здравствуй, носик-пяточок! (указательным пальцем показываем кончик носика)

Здравствуйте, губки! (показываем губки)

Здравствуйте, зубки! (показываем зубки)

Губками «почмокали» («чмокаем»)

Зубками «пощёлкали» («щёлкаем»)

Ручки вверх подняли (поднимаем ручки вверх)

И ими помахали (машем ладошками)

А теперь все вместе –

«Здравствуйте!» – сказали (хором здороваемся) .

Психолог: Молодцы, ребята! А теперь, давайте, повторим разминку. (Психолог включает плавную музыку).

2.Разминка «Росточек под солнцем»

Дети превращаются в маленький росточек (Сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками), всё чаще начинает пригревать солнышко, и росточек начинает расти и тянуться к солнышку, всё выше и выше. И, вот наконец, наш росточек полностью вырастает. Все движения выполняются под плавную музыку.

Психолог: Сейчас, ребята, я предлагаю сыграть вам в такую игру, как пятнашки. Я буду вас догонять, а вы убегать от меня. Посмотрим, кто из нас ловчее.

3.Игра «Пятнашки»

Игра служит своеобразной разминкой к последующим играм, способствует значительному уменьшению страха при внезапном неожиданном нападении, наказании со стороны родителей (поскольку пятнание как легкий удар имитирует физическое наказание), снятием накопившегося нервного напряжения. Играть можно с 2-х лет. Целесообразно заранее оговорить правила игры: двигаться по ограниченной оговоренной площадке, пятнать только хлопком по спине.

Для создания эмоциональной напряженности психолог может подавать реплики – угрозы: «Ну, держись!», «Вот только поймаю...», «Ага, попался!» и другие. А для снятия эмоционального накала и формирования уверенности ребенка в собственных силах даем положительную оценку в виде восклицания: «Ну и ловкий!», «Никак не догнать!» и т. д.

Психолог: Какие вы молодцы, ребята! Пришлось потрудиться, чтобы вас догнать! Вы очень ловкие и быстрые! Сейчас предлагаю вам поиграть ещё в одну игру, она называется «Бой петушков». Для этого попрошу вас разделиться на пары.

4.Игра «Бой петухов»

Цель игры заключается в преодолении страха неожиданного воздействия и боли. Играем с детьми с 5 лет.

Дети становятся парами боком друг к другу и прыгая на одной ноге толкают друг друга либо правым, либо левым плечом, стараясь вывести друга из равновесия.

5.Упражнение «Волшебный клубочек» (Рефлексия + ритуал прощания)

Упражнение помогает определить степень удовлетворенности занятием, совместной деятельностью; выяснить наличие интереса к изучению программы, перспективы совместной деятельности.

Психолог предлагает детям сесть в круг. И подвести итоги занятия. Психолог передает клубок ниток ребенку, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего ребенка по имени, или произносит «волшебное вежливое слово» и т.п. Каждый ребенок в ходе упражнения также называет то, что ему сегодня понравилось на занятии, говорит, что нового узнал на занятии. Затем клубок передает следующему ребенку, пока не дойдет роль до психолога. Психолог в свою очередь, говорит слова благодарности детям за их активность и участие в играх, приглашает на следующие занятия.

Седьмой блок – коррекционная работа, направленная на обучение детей пониманию и осознанию, преодолению страха смерти

Занятие № 30 «Портрет страха»

Цель – преодоление страха смерти, наиболее часто встречающегося у данной категории детей.

Стимульный материал: магнитофон, флешка с музыкой, воздушные шары по количеству детей, фломастеры, клубок ниток.

Ход занятия:

Психолог: Здравствуйте, ребята! Я очень рада видеть вас на сегодняшнем занятии! Давайте с вами поприветствуем друг-друга! Становитесь в круг!

1.Приветствие «Здравствуй, солнышко-дружок!»

Здравствуй, солнышко-дружок! (руки вверх, «фонарики»)

Здравствуй, носик-пяточок! (указательным пальцем показываем кончик носика)

Здравствуй, губки! (показываем губки)

Здравствуй, зубки! (показываем зубки)

Губками «почмокали» («чмокаем»)

Зубками «пощёлкали» («щёлкаем»)

Ручки вверх подняли (поднимаем ручки вверх)

И ими помахали (машем ладошками)

А теперь все вместе –

«Здравствуй!» – сказали (хором здороваемся).

Психолог: Молодцы, ребята! А теперь, давайте, повторим разминку. (Психолог включает плавную музыку).

2.Разминка «Росточек под солнцем»

Дети превращаются в маленький росточек (Сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками), всё чаще начинает пригревать солнышко, и росточек начинает расти и тянуться к солнышку, всё выше и выше. И, вот

наконец, наш росточек полностью вырастает. Все движения выполняются под плавную музыку.

Психолог: Сегодня мы с вами будем рисовать «Портрет страха» смерти. Давайте посмотрим, что же это за страх такой и как он выглядит. Только рисовать мы с вами будем не на бумаге, а на воздушных шарах. Для этого каждому я раздам по воздушному шару и свой набор фломастеров.

3. Упражнение «Портрет страха»

Психолог раздает детям фломастеры и воздушные шары. Дети начинают рисовать. После того, как дети закончат свои работы. Психолог проводит с ними беседу о том, что нарисовано. Интересуется всем: чего хочет страх, как он может влиять на ребенка, где он живет, кто его может победить, на кого злится страх, что ему не нравится, для чего он нужен и т. д.

Завершить работу над портретом страха можно следующим образом. Психолог говорит детям по секрету, что знает, чего бояться все страхи, страхи бояться стать посмешищем! Они ненавидят, когда люди смеются над ними. После этого торжественно приговорите страх каждого ребенка к осмеянию. «Кару» можно осуществить несколькими способами. Например, дорисовать образу страха смешные детали - бантики, косички, нелепые шляпки и пр. Можно перерисовать рисунок, сделав новый сюжет, в котором тот же страх попадает в нелепую ситуацию, например, падает в лужу, и очень этого смущается.

Психолог: А, сейчас, мне бы очень хотелось, чтобы мы с вами отпустили эти страхи. Для этого нам нужно выйти на улицу. Вы готовы отпустить свой страх в неведомые дали? (ответы детей). Тогда смелее, идёмте за мной.

4. Упражнение «Отпускаем страх»

Психолог вместе с детьми выходит на улицу. И предлагает детям на счёт три, отпустить шары в небо, повторяя при этом стишок: «Шар воздушный, улетай, страх с собою забирай». Пока шар улетаёт и у детей есть желание, повторять стишок.

5. Упражнение «Волшебный клубочек» (Рефлексия + ритуал прощания)

Упражнение помогает определить степень удовлетворенности занятием, совместной деятельностью; выяснить наличие интереса к изучению программы, перспективы совместной деятельности.

Психолог предлагает детям сесть в круг. И подвести итоги занятия. Психолог передает клубок ниток ребенку, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего ребенка по имени, или произносит «волшебное вежливое слово» и т.п. Каждый ребенок в ходе упражнения также называет то, что ему сегодня понравилось на занятии, говорит, что нового узнал на занятии. Затем клубок передает следующему ребенку, пока не дойдет роль до психолога. Психолог в свою очередь, говорит слова благодарности детям за их активность и участие в играх, приглашает на следующие занятия.

Восьмой блок – упражнения и игры, направленные на преодоление страха страшных снов

Занятие № 32 «Волшебник сна»

Цель – преодоление страха страшных снов, наиболее часто встречающегося у данной категории детей.

Стимульный материал: магнитофон, флешка с музыкой, картинки с изображением различных сказочных персонажей, листы бумаги, фломастеры и цветные карандаши, трубочки для сока (6 шт.), цветные атласные ленточки, декоративный цветной скотч, паетки, пуговицы, стразы, клубок ниток.

Ход занятия:

Психолог: Здравствуйте, ребята! Я очень рада видеть вас на сегодняшнем занятии! Давайте с вами поприветствуем друг-друга! Становитесь в круг!

1. Приветствие «Здравствуй, солнышко-другок!»

Здравствуй, солнышко-другок! (руки вверх, «фонарики»)

Здравствуй, носик-пяточок! (указательным пальцем показываем кончик носика)

Здравствуйте, губки! (показываем губки)

Здравствуйте, зубки! (показываем зубки)

Губками «почмокали» («чмокаем»)

Зубками «пощёлкали» («щёлкаем»)

Ручки вверх подняли (поднимаем ручки вверх)

И ими помахали (машем ладошками)

А теперь все вместе –

«Здравствуйте!» – сказали (хором здороваемся).

Психолог: Молодцы, ребята! А теперь, давайте, повторим разминку. (Психолог включает плавную музыку).

2.Разминка «Росточек под солнцем»

Дети превращаются в маленький росточек (Сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками), всё чаще начинает пригревать солнышко, и росточек начинает расти и тянуться к солнышку, всё выше и выше. И, вот наконец, наш росточек полностью вырастает. Все движения выполняются под плавную музыку.

Психолог: Сейчас, ребята, мы будем с вами играть в игру. Она называется «Добрый – злой, веселый – грустный». Рассаживайтесь пожалуйста на стульчики за стол и начнем.

3.Игра «Добрый-злой, весёлый-грустный»

Игра помогает расслабить мышцы лица. Дети рассаживаются за столом. Психолог раздает фломастеры, цветные карандаши и листы бумаги. После психолог предлагает детям вспомнить различных героев любимых сказок и мультиков, взглянув на их изображения. Затем просит детей ответить на следующие вопросы: «Кто из этих героев самый добрый? А кто самый злой? Кто самый веселый? А кто самый грустный? А каких вы еще знаете героев (удивленных, испуганных и т. д.)?» Затем одного или нескольких персонажей дети рисуют на листе бумаги. После этого взрослый говорит: «Я

сейчас попробую загадать какого-либо из этих героев и показать вам, как он выглядит. А вы отгадайте, кто это». Взрослый делает веселое выражение лица. Дети отгадывают, какой из нарисованных персонажей бывает таким. Затем каждый ребенок изображает выражение лица любого героя, если хочет конечно. А взрослый и другие дети отгадывают, кто это. Данная игра рекомендуется тревожным детям и их тревожным родителям.

Психолог: Молодцы, ребята! Всех героев угадали! А, сейчас, я предлагаю вам, превратиться в волшебников. Попробуем? (ответы детей).

4.Игра «Волшебник Сна»

Психолог предлагает детям сделать, каждому свою волшебную палочку. Для этого все рассаживаются за столом, перед детьми выкладываются всевозможные ленточки, пуговики, стразики и пр. Дети начинают «творить» с помощью психолога, он их направляет, где-то помогает. Когда палочки будут готовы, психолог и дети играют в игру. Все ложатся спать, наступает ночь. В комнате для занятий психолог закрывает все окна. Остается гореть один ночник. При свете ночника этой палочкой каждый ребенок касается всех предметов (каких ему хочется) в комнате и говорит: «Вот и комод заснул...». После того как все предметы «заснули», «волшебник» сам ложится в кровать и прикасается к себе волшебной палочкой и говорит: «И я буду спать». Выключается свет. Игра закончена. Волшебные палочки дети забирают с собой домой. И могут повторять эту игру дома.

5.Упражнение «Волшебный клубочек» (Рефлексия + ритуал прощания)

Упражнение помогает определить степень удовлетворенности занятием, совместной деятельностью; выяснить наличие интереса к изучению программы, перспективы совместной деятельности.

Психолог предлагает детям сесть в круг. И подвести итоги занятия. Психолог передает клубок ниток ребенку, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего ребенка по имени, или произносит «волшебное вежливое слово» и т.п. Каждый ребенок в ходе упражнения также называет то, что ему

сегодня понравилось на занятии, говорит, что нового узнал на занятии. Затем клубок передает следующему ребенку, пока не дойдет роль до психолога. Психолог в свою очередь, говорит слова благодарности детям за их активность и участие в играх, приглашает на следующие занятия.

Девятый блок – упражнения и игры, направленные на преодоление страха животных

Занятие № 35 «Прогони животное»

Цель – преодоление страха животных, наиболее часто встречающегося у данной категории детей.

Стимульный материал: магнитофон, флешка с музыкой, маска собаки, подушка, клубок ниток.

Ход занятия:

Психолог: Здравствуйте, ребята! Я очень рада видеть вас на сегодняшнем занятии! Давайте с вами поприветствуем друг-друга! Становитесь в круг!

1.Приветствие «Здравствуй, солнышко-дружок!»

Здравствуй, солнышко-дружок! (руки вверх, «фонарики»)

Здравствуй, носик-пяточок! (указательным пальцем показываем кончик носика)

Здравствуйте, губки! (показываем губки)

Здравствуйте, зубки! (показываем зубки)

Губками «почмокали» («чмокаем»)

Зубками «пощёлкали» («щёлкаем»)

Ручки вверх подняли (поднимаем ручки вверх)

И ими помахали (машем ладошками)

А теперь все вместе –

«Здравствуйте!» – сказали (хором здороваемся).

Психолог: Молодцы, ребята! А теперь, давайте, повторим разминку. (Психолог включает плавную музыку).

2.Разминка «Росточек под солнцем»

Дети превращаются в маленький росточек (Сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками), всё чаще начинает пригревать солнышко, и росточек начинает расти и тянуться к солнышку, всё выше и выше. И, вот, наконец, наш росточек полностью вырастает. Все движения выполняются под плавную музыку.

Психолог: Сейчас, ребята, мы будем с вами играть в игру. Она называется «Лохматый пёс». Для этого выучим с вами один стишок.

3.Игра «Лохматый пёс»

Цель игры заключается в преодолении боязни животных, внезапного воздействия, в неожиданных ситуациях, преодоление неуверенности в себе. Одному из детей предлагаем роль «пса» и усаживаем его на стульчик. Остальные дети медленно подходят как можно ближе со словами:

Вот сидит лохматый пес,

В лапы свой уткнувши нос.

Тихо, мирно он сидит:

Не то дремлет, не то спит.

Подойдем к нему, разбудим

И посмотрим, что-то будет.

После слов «что-то будет» пес вскакивает и со словами «гав, гав» бросается к детям, дети убегают от пса.

Психолог: Какие грозные лохматые пёсики у вас получились!!! Сейчас предлагаю вам сыграть еще в одну игру «Прогони животное».

4.Игра «Прогони животное»

Психолог просит представить детей, что в подушку залезло животное (каждый ребенок представляет себе, то животное, которого боится), его необходимо прогнать громкими криками, хлопками и топотом. Можно стучать по подушке ладошками, чтобы животное поскорее из неё выбралось и убежало.

5.Упражнение «Волшебный клубочек» (Рефлексия + ритуал прощания)

Упражнение помогает определить степень удовлетворенности занятием, совместной деятельностью; выяснить наличие интереса к изучению программы, перспективы совместной деятельности.

Психолог предлагает детям сесть в круг. И подвести итоги занятия. Психолог передает клубок ниток ребенку, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего ребенка по имени, или произносит «волшебное вежливое слово» и т. п. Каждый ребенок в ходе упражнения также называет то, что ему сегодня понравилось на занятии, говорит, что нового узнал на занятии. Затем клубок передает следующему ребенку, пока не дойдет роль до психолога. Психолог в свою очередь, говорит слова благодарности детям за их активность и участие в играх, приглашает на следующие занятия.

Десятый блок – упражнения и игры, направленные на преодоление страха сказочных персонажей

Занятие № 37 «Не поймаешь ты меня!»

Цель – игры и упражнения, направленные на преодоление страха сказочных персонажей.

Стимульный материал: магнитофон, флешка с музыкой, маска Бабы-Яги, веник, обруч, распечатанные картинки отрицательных героев, клубок ниток.

Ход занятия:

Психолог: Здравствуйте, ребята! Я очень рада видеть вас на сегодняшнем занятии! Давайте с вами поприветствуем друг-друга! Становитесь в круг!

1.Приветствие «Здравствуй, солнышко-дружок!»

Здравствуй, солнышко-дружок! (руки вверх, «фонарики»)

Здравствуй, носик-пяточок! (указательным пальцем показываем кончик носика)

Здравствуйте, губки! (показываем губки)

Здравствуйте, зубки! (показываем зубки)

Губками «почмокали» («чмокаем»)

Зубками «пощёлкали» («щёлкаем»)

Ручки вверх подняли (поднимаем ручки вверх)

И ими помахали (машем ладошками)

А теперь все вместе –

«Здравствуйте!» – сказали (хором здороваемся).

Психолог: Молодцы, ребята! А теперь, давайте, повторим разминку.
(Психолог включает плавную музыку).

2.Разминка «Росточек под солнцем»

Дети превращаются в маленький росточек (Сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками), всё чаще начинает пригревать солнышко, и росточек начинает расти и тянуться к солнышку, всё выше и выше. И, вот наконец, наш росточек полностью вырастает. Все движения выполняются под плавную музыку.

Психолог: Сейчас, ребята, посмотрим кто самый ловкий, быстрый и смелый! Предлагаю вам пройти полосу препятствий.

3.Игра «Полоса препятствий»

Из стульев, подушек, пледов психолог организует для детей полосу препятствий. На протяжении всей полосы к потолку на нитке подвешиваются изображения отрицательных мультяшных персонажей, которых дети боятся. Свет в игровой комнате приглушается и дети друг за другом проходят полосу препятствий.

Психолог: Какие вы храбрые и смелые ребята! Вижу что никого не боитесь. Поэтому предлагаю вам сыграть ещё в одну игру, которая называется «Баба-Яга».

4. Игра «Баба-Яга»

Целью игры является преодоление мнимых, неадекватных страхов сказочных персонажей, внезапного воздействия. Играть можно с детьми с 3-х лет.

Выбираем Бабу-Ягу. В данном случае Бабой-Ягой был психолог. Баба-Яга надев маску и взяв "помело" – веник, становится в центре обруча. Дети бегают вокруг и дразнят:

Баба-Яга – Костяная нога.

С печки упала, Ногу сломала,

Пошла в огород, Испугала народ,

Побежала в баньку, испугала зайку.

Баба-Яга скачет из круга на одной ноге и старается «помелом» запятнать детей. Кого она коснется, тот замирает на месте, покуда все дети не будут запятнаны.

5. Упражнение «Волшебный клубочек» (Рефлексия + ритуал прощания)

Упражнение помогает определить степень удовлетворенности занятием, совместной деятельностью; выяснить наличие интереса к изучению программы, перспективы совместной деятельности.

Психолог предлагает детям сесть в круг. И подвести итоги занятия. Психолог передает клубок ниток ребенку, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего ребенка по имени, или произносит «волшебное вежливое слово» и т. п. Каждый ребенок в ходе упражнения также называет то, что ему сегодня понравилось на занятии, говорит, что нового узнал на занятии. Затем клубок передает следующему ребенку, пока не дойдет роль до психолога. Психолог в свою очередь, говорит слова благодарности детям за их активность и участие в играх, приглашает на следующие занятия.

Заключительный этап

Первый блок – занятия, направленные на создание положительного настроения детей в целом

Занятие № 39 «Солнечные зайчики»

Цель – игры и упражнения, направленные на преодоление страха сказочных персонажей.

Стимульный материал: магнитофон, флешка с музыкой, несколько фонариков, клубок ниток.

Ход занятия:

Психолог: Здравствуйте, ребята! Я очень рада видеть вас на сегодняшнем занятии! Давайте с вами поприветствуем друг-друга! Становитесь в круг!

1.Приветствие «Здравствуй, солнышко-другок!»

Здравствуй, солнышко-другок! (руки вверх, «фонарики»)

Здравствуй, носик-пяточок! (указательным пальцем показываем кончик носика)

Здравствуйте, губки! (показываем губки)

Здравствуйте, зубки! (показываем зубки)

Губками «почмокали» («чмокаем»)

Зубками «пощёлкали» («щёлкаем»)

Ручки вверх подняли (поднимаем ручки вверх)

И ими помахали (машем ладошками)

А теперь все вместе –

«Здравствуйте!» – сказали (хором здороваемся).

Психолог: Молодцы, ребята! А теперь, давайте, повторим разминку. (Психолог включает плавную музыку).

2.Разминка «Росточек под солнцем»

Дети превращаются в маленький росточек (Сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками), всё чаще начинает пригревать солнышко, и росточек начинает расти и тянуться к солнышку, всё выше и выше. И, вот наконец, наш росточек полностью вырастает. Все движения выполняются под плавную музыку.

Психолог: Предлагаю сыграть в одну игру и попробовать поймать солнечных зайчиков.

3.Игра «Солнечные зайчики»

Психолог завешивает все окна в комнате для занятий. Берёт фонарики и показывает детям, как от их света на стене появляются желтые пятна: «Это солнечные зайчики». Предложите детям поймать ладошками «зайчиков». Если «зайчики» окажутся на полу – его можно ловить ногами.

В это время психолог читает детям стих:

Скачут побегайчики
Солнечные зайчики,
Мы зовем их – не идут,
Были тут – и нет их тут.
Прыг, прыг по углам,
Были там – и нет их там.
Где же зайчики? Ушли,
Мы нигде их не нашли.
(на стихи А. Бродского).

Психолог: Понравилось вам ребята ловить солнечных зайчиков? (ответы детей). А, сейчас предлагаю сыграть вам в еще одну игру под названием «Волшебное зеркальце».

4. Игра «Волшебное зеркальце»

Психолог стоит перед детьми, изображает разные эмоциональные состояния, а дети их повторяют. Отражают все эмоции психолога, как зеркала. Затем дети изображают противоположные эмоциональные состояния, имитируя тем самым «кривые зеркала».

Психолог: Сейчас мы с вами сыграем ещё в одну игру. Сначала мы будем с вами огромными слонами, а потом маленькими зайчиками.

5.Игра «Слоны и бабочки»

Целью игры является развитие коммуникативных навыков.

Психолог предлагает детям превратиться в слонов. Дети ходят по комнате, изображая слонов, при встрече общаются друг с другом. Затем воспитатель предлагает детям стать бабочками. Дети, изображая бабочек, легко порхают по комнате и общаются.

6. Упражнение «Волшебный клубочек» (Рефлексия + ритуал прощания)

Упражнение помогает определить степень удовлетворенности занятием, совместной деятельностью; выяснить наличие интереса к изучению программы, перспективы совместной деятельности.

Психолог предлагает детям сесть в круг. И подвести итоги занятия. Психолог передает клубок ниток ребенку, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего ребенка по имени, или произносит «волшебное вежливое слово» и т. п. Каждый ребенок в ходе упражнения также называет то, что ему сегодня понравилось на занятии, говорит, что нового узнал на занятии. Затем клубок передает следующему ребенку, пока не дойдет роль до психолога. Психолог в свою очередь, говорит слова благодарности детям за их активность и участие в играх, приглашает на следующие занятия.